



حصہ دوم

# دیکھائی معالج

صحت اور اصول حفظ صحت  
دوائیں اور جڑی بوٹیاں

ہمدرد





# دیہاتی مُعالج

دیہاتیوں کے لیے ایک گائیڈ، جس میں  
دیہات کے بہت سے صحتی اور علاجی  
مسکوں کا حل دیہات ہی میں پائی جانے والی  
چیزوں سے عام فہم انداز میں بتایا گیا ہے۔

حقہ دوم

صحت اور اصول حفظ صحت  
دوائیں اور جرطی بوٹیاں

ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان، کراچی



## جملہ حقوق محفوظ

نام کتاب :	دیہاتی معالج، حصہ دوم
ناشر :	ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان
طابع :	ہمدرد سینٹر، ناظم آباد، کراچی
اشاعت اول :	۱۹۷۵ء
اشاعت دوم :	۱۹۷۶ء
اشاعت سوم :	۱۹۷۸ء
اشاعت چہارم :	۱۹۸۱ء
اشاعت پنجم :	۱۹۸۴ء
اشاعت ششم :	۱۹۸۷ء
اشاعت ہفتم :	۱۹۹۰ء
اشاعت ہشتم :	۱۹۹۴ء
اشاعت نہم :	۱۹۹۹ء
اشاعت دہم :	۲۰۰۳ء
تعداد :	دو ہزار
قیمت حصہ دوم :	۷۵ روپے

دونوں حصے ایک ساتھ خریدنے پر صرف ۱۲۵ روپے

ISBN-969-412-62-4



# تعارف

برصغیر کی تقسیم سے قبل اور تقسیم کے بعد بانی پاکستان قائد اعظم محمد علی جناح نے کئی بار پاکستان کے پہلے وزیر اعظم خان لیاقت علی خاں نے بھی متعدد بار اور ہمدرد کے جامعہ طبیبہ مشرقیہ کا افتتاح کرتے وقت مادرِ ملت محترمہ فاطمہ جناح نے بھی ایک بار فرمایا تھا کہ پاکستان کے عوام کے لیے مشرقی طب ہر لحاظ سے بہترین طریقہ علاج ہے۔ اس لیے اس کے فروغ اور رواج کے لیے ہر شخص کو کوشش کرنی چاہیے۔ جب قائد اعظم نے فرمایا کہ پاکستان کی سر زمین قدرتی نعمتوں سے مالا مال ہے تو معدنی اور زرعی وسائل ان کے ذہن میں تھے، پھر جس طرح معدنی وسائل میں لوہا، کوئلہ، پٹرول اور گیس ہی نہیں، کانوں سے نکلنے والی وہ چیزیں بھی شامل ہیں جو علاج کے لیے طبی خاصیت رکھتی ہیں، اسی طرح زرعی پیداوار میں اناج، پھل، میوے اور عام درخت ہی نہیں جڑی بوٹیاں اور پودے بھی شامل ہیں جو اپنی دوائی اہمیت کے اعتبار سے معالجین کے نسخوں میں استعمال ہوتے ہیں۔ اس طرح مشرقی طب جس کا رشتہ طبیب یونانی سے ملتا ہے اہل فکر و نظر کی توجہ کا مرکز رہی ہے۔ یہ پہلو بھی کچھ کم قابل غور نہیں ہے کہ ہمارے ملک کی بیشتر آبادی دیہاتوں میں رہتی بستی ہے۔ انھیں بھی علاج معالجے کی ضرورت ہوتی ہے، لیکن دیہاتوں میں علاج معالجے کی وہ سہولتیں نہیں ہیں جو شہروں میں عام طور سے لوگوں کو حاصل ہیں، اس لیے گاؤں کے لوگ زیادہ تر علاج معالجے کے لیے اطباء سے رجوع کرتے ہیں، کیوں کہ دیسی دوائیں ایک تو آسانی سے مل جاتی ہیں دوسرے یہ بے ضرر ہونے کے ساتھ ساتھ اُن کے مزاج سے مطابقت رکھتی ہیں، مگر بعض حالات میں اطباء تک بھی ان کی رسائی نہیں ہو پاتی ہے، ایسی صورت میں ضرورت اس بات کی ہے کہ دیہاتی بھائیوں کی معلومات اور استفادے کے لیے ایک ایسی کتاب مرتب کی جائے جس میں صحت کی حفاظت کے اصول، بیماریوں سے بچنے کے طریقے بیان کیے جائیں اور اس ضمن میں اُن نباتاتی اور معدنی ادویہ کا ذکر کیا جائے جن سے وہ امراض کا علاج اور ان کا تدارک کر سکیں۔ اور دیہات میں رہنے بسنے والے اپنے تمام معاشی، معاشرتی اور صحتی و طبی امداد کے معاملات میں خود کفیل



اور اپنی مدد آپ کرنے کے قابل ہو سکیں اور عام روش کے مطابق صرف حکومت پر بقائے حیات کی ذمہ داری نہ ڈالیں بلکہ خود اپنی ذمہ داری کا احساس کر سکیں۔ حکومت کا یہ اقدام قابل تعریف ہے کہ اس نے پاکستان میں یونانی طریقہ علاج کا بورڈ قائم کر کے اس کی اہمیت کو تسلیم کر لیا ہے۔ عوامی حکومت نے پاکستان میں دیہاتوں کی صحت و خوش حالی کے لیے موثر اقدامات کیے ہیں جتنی کہ وزیر اعظم پاکستان جناب ذوالفقار علی بھٹو نے ۷۷-۷۸ کو سماجی بہبود اور ترقی دیہات کا سال قرار دیا ہے اور توقع ظاہر کی کہ پاکستان کے شہری اور اراکین حکومت اس ضمن میں مثبت اتحاد عمل اور تعمیری اقدامات کریں گے۔ یکم جولائی ۷۹ کو اس "سال" کے آغاز پر وزیر اعظم نے واشگواف الفاظ میں فرمایا کہ عوامی حکومت تعمیر پاکستان کی جدوجہد میں خلوص دل کے ساتھ منہمک ہے اور یہ حکومت ایسا ایک لمحہ کے لیے بھی نہیں سوچ سکتی کہ ملک کی پچ آبادی (دیہات) کی صحت و خوش حالی کو نظر انداز کیا جائے گا۔ پاکستان میں دیہات کی صحت سماجی بہبود اور خوش حالی کے لیے ایک مستقل وزارت معرض وجود میں آگئی ہے۔

"دیہاتی معالج" حصہ اول اور حصہ دوم کی اشاعت ہمدرد کی جانب سے پُر خلوص تعاون ہے اور ہمیں یقین ہے کہ ان کتابوں سے تعمیر و ترقی صحت دیہات میں اور وہاں علاج معالجے کی سہولتیں بہم پہنچانے میں بڑی مدد ملے گی۔

تاریخ پر نظر ڈالی جائے تو معلوم ہوگا کہ دیہات میں طبی امداد کے کام ابتدائی زمانے سے ہوتے رہے ہیں، لیکن یہ کام عموماً انفرادی طور پر ہوا کرتے تھے۔ طب کے باوا آدم بقراط اور جالینوس کا یہ وتیرہ تھا کہ گاؤں گاؤں پھر کر مریضوں کو ڈھونڈتے اور ان کا علاج کرتے تھے۔ زمانے کی غفلت شعاری نے یونانی طب کو فراموش کر دیا تو حضرت بوعلی سینا نے اس فن مفید کو قابل تعریف نظریوں اور بے بہا اضافوں کے ساتھ نئی زندگی بخشی۔ وہ بھی شہری آبادیوں کے علاوہ دیہاتیوں کی زندگی پر پوری توجہ دیتے رہے تھے۔ اُن کے بعد بھی اطباء نے دیکھی انسانیت کے علاج کے لیے دیہات کو مرکز فکر و عمل بنایا۔

عام طور سے یہ بات دیکھنے میں آئی ہے کہ کبھی موسم کی بدلتی ہوئی کیفیات سے کبھی غیر متوقع قدرتی آفات اور کبھی احتیاطی تدابیر سے بے پروائی برتنے یا معمولی بیماریوں کا بروقت ازالہ نہ کرنے کے باعث زیادہ شدید پریشانیاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ اُنھی پریشانیوں کو دور کرنے، اُن سے پُری



طرح نجات پانے اور صحیح تن درستی حاصل کرنے کے لیے بھی یہ کتاب بے حد مفید ثابت ہو سکتی ہے۔ اگر اس میں درج کی ہوئی باتوں کو اچھی طرح ملحوظ رکھا جائے تو اپنی مدد آپ کرنے کے انداز میں ہر شخص صحت مند رہنے کے اصول سیکھ سکتا اور اتفاقاً بیمار ہو جانے کے بعد معمولی شکایات دور کر سکتا ہے۔ البتہ پیچیدہ بیماریوں کے لیے ضرور معالج کی ضرورت لاحق ہوگی۔

غیر ملکی زبانوں میں گھریلو علاج معالجے کے موضوع پر بہت سی کتابیں شائع ہوئی ہیں لیکن دیہاتی علاج پر کوئی کتاب نظر نہیں آئی۔ شاید اس لیے کہ ان ملکوں کے دیہات بھی شہروں کی طرح ترقی یافتہ ہیں۔ ہر قسم کی آسائشیں میسر ہیں۔ وہاں ڈاکٹروں نے مطب کھول رکھے ہیں، پھر ظاہر ہے کہ وہ دیہی طب یا دیہاتوں کے علاج پر علیحدہ کتاب کیوں لکھیں۔ اردو زبان میں ایسی کتاب کی ضرورت سختی سے محسوس کی جاتی رہی ہے۔ ہمدرد نے اس ضرورت کو محسوس کیا اور اسے پورا کر دیا ہے۔ یہ کتاب دو حصوں میں پیش کی جا رہی ہے۔

پہلے حصے میں عام اصول صحت کے بیان میں ہوا، پانی، غذا، ورزش، نیند، غسل، لباس، صفائی، جنسی خواہش، حمل اور زچہ اور بچہ پر ایک سو تیس صفحات میں ایسی باتیں لکھی گئی ہیں جو عملی طور پر کارآمد ہیں اور جن سے بڑھنے والے واضح نتیجے پر پہنچ سکتے ہیں۔ اسی حصے میں ایک سو چھیاسٹھ دوائیں اور چیزیں ہیں جو دیہات میں عموماً پائی جاتی ہیں اور جنہیں دیہات میں امداد طبی کی بنیاد بنایا گیا ہے۔ ان دواؤں اور چیزوں کے مختصر تعارف سے پہلے ان کے سائنٹفک نام اور علاقائی زبانوں میں نام لکھے گئے ہیں۔ اس کے بعد ان کے وہ دوائی خواص بتائے گئے جو بہت ہی معتبر ہیں۔ ان میں نباتی چیزوں کی تعداد ایک سو چالیس، حیوانی کی نو اور جماداتی اور متفرق کی سولہ ہے۔ نباتی چیزوں میں سے اکثر کی تصویریں بھی دی گئی ہیں۔ حفظ صحت کے باب کو مفید تصویروں سے دل چسپ بنایا گیا ہے۔

دوسرے حصے میں تدبیر و علاج پر ہے۔ پہلے باب میں اتفاقی حادثات ہیں۔ ان حادثوں کو خاص طور پر سامنے رکھا گیا ہے جو عموماً دیہات میں ہوتے ہیں اور تدبیروں میں بھی اس بات کا لحاظ رکھا گیا ہے کہ ان پر دیہات میں عمل کیا جاسکے۔ دیہات کی معمولی معمولی چیزوں سے کام لینے کی ترکیبیں بتائی گئی ہیں۔

دوسرے باب میں معالجاتی ترتیب سے ان امراض کا تعارفی بیان اور ان کا علاج



ان ہی ایک سو چھیاسٹھ دیہات کی دواؤں اور چیزوں سے بتایا گیا ہے جنہیں ہم نے بنیاد بنایا ہے لیکن کہیں کہیں علاج میں اُن عام دواؤں کو بھی شامل کر لیا ہے جو شہروں میں مل جاتی ہیں۔ مردوں عورتوں کے مخصوص امراض، حاملہ کے امراض، زچگی کے امراض اور بچوں کے امراض اور ان کے علاج علاحدہ علاحدہ فصلوں میں ہیں۔ اس باب میں تقریباً ۲۲۴ امراض اور ان کے علاج درج ہیں۔ آخر میں بعض دوائیں اور غذائیں بنانے کی ترکیبیں بتائی گئی ہیں۔

”دیہاتی معالج کے دونوں حصوں میں مکمل فہرست مضامین کے ساتھ ساتھ سہولت کے لیے دواؤں اور چیزوں کے سائنٹی فک ناموں، دیسی ناموں اور امراض کے انڈکس بھی شامل ہیں۔ غرض یہ کتاب اس اچھوتے عنوان پر سب سے پہلی کتاب ہے جسے دیہات کی صحت اور امدادِ طبی کے مسئلے پر صرف عملی پہلوؤں کو سامنے رکھ کر مرتب کیا گیا ہے اور زمین کے مسئلے کو زمین ہی پر حل کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔

فی الحال یہ کتاب اُردو زبان میں پیش کی جا رہی ہے۔ اگر مانگ ہوئی تو اسے انگریزی زبان اور دوسری علاقائی زبانوں میں بھی پیش کیا جاسکے گا۔ دیہات کی صحت اور طبی امداد کے مسئلے پر ہماری تحقیقات کا سلسلہ آئندہ بھی جاری رہے گا، خصوصاً اُن معالجات پر جن کو اس کتاب میں پیش کیا گیا ہے۔ ہم ضروری شواہد جمع کرنے کا اہتمام کریں گے، بشرطیکہ اس ضمن میں قارئین کا تعاون حاصل رہے جس کی ہمیں قوی امید ہے۔

حکیم محمل سعید



## فہرست مضامین

صفحہ	عنوان	صفحہ	عنوان
۳۸	بے ہوشی	۳	تعارف
۴۱	ضرب قلب سے بے ہوشی (غشی)	۰۳	مساوی اوزان کا نقشہ
۴۱	برقی کبے ہوشی		انٹائی حادثات
۴۲	اختناق (ریم) (ایسٹریا) کی بے ہوشی	۱۷	کان میں کسی چیز کا پھنس جانا
۴۳	سکتہ کی بے ہوشی	۱۸	کان میں کسی ہانڑ کا ٹکس جانا
۴۳	لگنے اور گرمی کی شدت سے بے ہوشی	۱۸	کان میں پانی کا چلا جانا
۴۴	چھٹ لگنے سے بے ہوشی	۱۸	ناک میں کسی چیز کا پھنس جانا
۴۴	پھانسی لگنے سے بے ہوشی	۱۹	آنکھ میں کچھ پڑ جانا
۴۵	زہریلے ہوا سے بے ہوشی	۲۰	حلق میں کسی چیز کا پھنس جانا
۴۷	افیون کی بے ہوشی	۲۳	چوٹ لگنا
۴۷	دھند کی بے ہوشی	۲۵	خون کا بہنا
۴۸	سانپ کا کاٹنا	۲۷	زخم جراثیم
۵۰	بچھو کا کاٹنا	۲۹	ہڈی کا ٹوٹ جانا اور جب تک اُکھڑ جانا
۵۱	بھڑا، تھینا اور شہد کی مکھی کا کاٹنا	۳۰	مغروب کر اٹھا کر بچلنے کا طریقہ
۵۲	کٹے کا کاٹنا	۳۲	سوجھ آجانا
	عام طور پر مہنے والی بیماریاں (تحتی بیلیاں)	۳۲	بجلی کا مصدر
۵۳	سل روتی	۳۴	پانی میں ڈوبنا
۵۶	پیسٹروں کی روتی	۳۵	مسنوی سانس جاری کرنے کا طریقہ
۵۸	انٹوں کی روتی	۳۷	اُٹ سے جلنا
۵۹	گلٹیوں کی روتی	۳۸	بجل کرنا



عنوان	صفحہ	عنوان	صفحہ
انفلوائنزا	۶۰	ٹپوں کی دن	
سرور ٹپوں کی بیماریاں	۶۱	سل دن سے محفوظ رہنے کی تدبیریں	
دبدر	۶۲	سل دن کے مریض کے لیے ضروری ہدایات	
۱۳		آستوں کی دن کا علاج	
۱۵		گھٹیلوں کی دن بنی کٹھ ماؤ کا علاج	
۱۶		لیبریا (روس) بخار	
۱۷		لیبریا بخار سے بچنے کی تدبیریں	
۱۸		چھک	
۱۹		چھک سے محفوظ رہنے کی تدبیریں	
۲۰		موتی بخار	
۲۱		خسرو	
۲۲		موتی بیتلا	
۲۳		کالی کانسی	
۲۴		ہیسفہ	
۲۵		ہیسفہ سے محفوظ رہنے کی تدبیریں	
۲۶		آتشک	
۲۷		آتشک سے بچنے کی تدبیریں	
۲۸		سوزاک	
۲۹		جذام کوڑھ	
۳۰		جذام سے محفوظ رہنے کی تدبیریں	
۳۱		سرخ باد	
۳۲		کن پھڑ	
۳۳		بیمش	
۳۴		بیمش و بال	
۳۵		نزلہ و زکام	
۳۶			
۳۷			
۳۸			
۳۹			
۴۰			
۴۱			
۴۲			
۴۳			
۴۴			
۴۵			
۴۶			
۴۷			
۴۸			
۴۹			
۵۰			
۵۱			
۵۲			
۵۳			
۵۴			
۵۵			
۵۶			
۵۷			
۵۸			
۵۹			
۶۰			
۶۱			
۶۲			
۶۳			
۶۴			
۶۵			
۶۶			
۶۷			
۶۸			
۶۹			
۷۰			
۷۱			
۷۲			
۷۳			
۷۴			
۷۵			
۷۶			
۷۷			
۷۸			
۷۹			
۸۰			
۸۱			
۸۲			
۸۳			
۸۴			
۸۵			
۸۶			
۸۷			
۸۸			
۸۹			
۹۰			
۹۱			
۹۲			
۹۳			
۹۴			
۹۵			
۹۶			
۹۷			
۹۸			
۹۹			
۱۰۰			
۱۰۱			
۱۰۲			
۱۰۳			
۱۰۴			
۱۰۵			
۱۰۶			
۱۰۷			
۱۰۸			
۱۰۹			
۱۱۰			
۱۱۱			
۱۱۲			
۱۱۳			
۱۱۴			
۱۱۵			
۱۱۶			
۱۱۷			
۱۱۸			
۱۱۹			
۱۲۰			
۱۲۱			
۱۲۲			
۱۲۳			
۱۲۴			
۱۲۵			
۱۲۶			
۱۲۷			
۱۲۸			
۱۲۹			
۱۳۰			
۱۳۱			
۱۳۲			
۱۳۳			
۱۳۴			
۱۳۵			
۱۳۶			
۱۳۷			
۱۳۸			
۱۳۹			
۱۴۰			
۱۴۱			
۱۴۲			
۱۴۳			
۱۴۴			
۱۴۵			
۱۴۶			
۱۴۷			
۱۴۸			
۱۴۹			
۱۵۰			
۱۵۱			
۱۵۲			
۱۵۳			
۱۵۴			
۱۵۵			
۱۵۶			
۱۵۷			
۱۵۸			
۱۵۹			
۱۶۰			
۱۶۱			
۱۶۲			
۱۶۳			
۱۶۴			
۱۶۵			
۱۶۶			
۱۶۷			
۱۶۸			
۱۶۹			
۱۷۰			
۱۷۱			
۱۷۲			
۱۷۳			
۱۷۴			
۱۷۵			
۱۷۶			
۱۷۷			
۱۷۸			
۱۷۹			
۱۸۰			
۱۸۱			
۱۸۲			
۱۸۳			
۱۸۴			
۱۸۵			
۱۸۶			
۱۸۷			
۱۸۸			
۱۸۹			
۱۹۰			
۱۹۱			
۱۹۲			
۱۹۳			
۱۹۴			
۱۹۵			
۱۹۶			
۱۹۷			
۱۹۸			
۱۹۹			
۲۰۰			



صفحہ	عنوان	صفحہ	عنوان
	آنکھوں کی بیماریاں	۱۱۳	منہ آنا
۱۳۰	آنکھوں کو نقصان پہنچانے والی چیزیں	۱۱۵	ہرنٹوں کا پھٹنا
۱۳۱	آنکھیں دکھنا	۱۱۵	علق کا درد اور دم
۱۳۲	بینائی گزند		معدہ اور آنتوں کی بیماریاں
۱۳۳	جالا، پھولا	۱۱۵	معدہ کا درد
۱۳۴	ناخونہ	۱۱۶	بھوک کی کمی
۱۳۴	رتوندا	۱۱۷	پیاس کی زیادتی
۱۳۵	ڈھلک	۱۱۷	اچھارہ
۱۳۶	بامضی	۱۱۸	ہچک
۱۳۷	گودا بنی	۱۱۸	مٹی اور تے
۱۳۷	پٹریاں	۱۱۹	غصہ کی تے
۱۳۷	روہے	۱۱۹	دست آنا
۱۳۸	آنکھ پر چوٹ لگنا	۱۲۰	قبض
	کان کی بیماریاں	۱۲۰	سنگ رہی
۱۳۹	کان کا درد	۱۲۱	بڑھتی
۱۴۰	بہرائی		جگر، گردوں اور مثانہ کی بیماریاں
۱۴۱	کان کے کیڑے	۱۲۳	جگر کی گرمی
۱۴۱	نکسیر	۱۲۳	دم جگر
۱۴۲	ناک کے کیڑے	۱۲۴	ضعف جگر
۱۴۲	ناک کی بدبو	۱۲۵	کئی خون
	دوران خون کے اعضا کی بیماریاں	۱۲۶	استسقاء۔ جلد سر
۱۴۳	فشار الدم قوی	۱۲۷	یرقان (پیلیا)
۱۴۷	فشار الدم ضعیف (خون کے دباؤ کی کمی)	۱۲۸	تبی کا بڑھنا
۱۴۷	دل کا درد	۱۲۸	پیٹ کے کیڑے
۱۴۸	دھڑکن		



صفحہ	عنوان	صفحہ	عنوان
۱۶۵	ہد	۱۴۹	پھیپھڑوں کی بیماریاں
۱۶۶	گلزالی کھراں	۱۵۰	لوزیا اللہ پیل کا سد
۱۶۶	بھگند	۱۵۱	در اندکھانی
۱۶۷	انگل بیڑا	۱۵۲	نفث اللام (خون تھوکانا)
۱۶۷	ناسا	۱۵۳	گرہہ اور مشانہ کی بیماریاں
۱۶۸	زخم گھاؤ	۱۵۴	سد گرہ
۱۶۹	چھٹ	۱۵۴	گرہہ و مشانہ کی پتھری
۱۶۹	مصحح آہاتا	۱۵۴	پیشاب کا بند ہو جانا
۱۷۰	لمائی پھٹنا	۱۵۵	پیشاب کی جلن
۱۷۰	اٹن	۱۵۵	پیشاب کی زیادتی
۱۷۰	بواسیر	۱۵۵	بستر پر پیشاب نکل جانا
۱۷۱	خسیوں کا دم اندھ	۱۵۶	خونی پیشاب
۱۷۲	خسیوں میں پانی بھر جانا	۱۵۷	جلد کے امراض
۱۷۲	خسیوں کی خارش اندھ خم	۱۵۸	خارش کبجلی
۱۷۲	بعض عمومی امراض	۱۵۸	گنج
۱۷۳	کمر کا سد	۱۵۹	داد
۱۷۳	پڑانا بخار	۱۵۹	پھلجھری
۱۷۳	بغل گندہ	۱۶۱	بجائیں
۱۷۵	ہاتھ پاؤں سے زیادہ پسینہ آنا	۱۶۱	گرمی مانے
۱۷۵	انگلیوں کا پھوٹنا	۱۶۲	مہلے
۱۷۵	انماز کا بیٹھ جانا	۱۶۳	اکوتہ اند بھاجن
۱۷۶	گیگا گھا۔ بکھر	۱۶۳	پٹی۔ پھیپک
۱۷۷	جوتیں پڑ جانا	۱۶۴	بال خندہ
۱۷۸	مردوں کی خاص بیماریاں		جراحی امراض
	ضغف باہ	۱۶۵	پھٹنے پھینیاں



صفحہ	عنوان	صفحہ	عنوان
۱۹۶	بیمیش	۱۸۰	جریان
۱۹۷	بواسیر	۱۸۱	احکام
۱۹۷	پیٹ کا کھجنا	۱۸۲	سرعت
۱۹۷	پیٹ پر صاباں پٹنا		عورتوں کی خاص بیماریاں
۱۹۷	پیشاب کا باہر آنا	۱۸۳	درد رحم - درد رحم - زخم رحم
۱۹۸	پیشاب کا بند چھانا	۱۸۴	سیان الرحم (لیکھنا)
۱۹۸	اندام نہانی کی خارش	۱۸۵	حیض کی زیادتی
۱۹۸	سفید طربت کا بہنا	۱۸۷	حیض کا بند چھانا
۱۹۸	برل نلال	۱۸۷	بانجھ پن
۱۹۸	بخار	۱۸۸	اختناق الرحم (بٹیرا)
۱۹۹	حل کا گر جانا	۱۹۱	پستان کا پھٹنا (تھنیل)
۲۰۱	بچہ کی پیدائش میں دشواری	۱۹۲	پستانوں کا ڈھیلا پڑ جانا
	زچہ کی بیماریاں	۱۹۲	حل کی حفاظت
۲۰۲	زچہ کے بعد اندام نہانی کا درد		حاملہ کی بیماریاں
۲۰۲	باد گول کا درد	۱۹۳	درد سر
۲۰۳	زچہ کا درد	۱۹۴	دانت کا درد
۲۰۳	خون نفاس	۱۹۴	تھوک کی زیادتی
۲۰۴	زچہ کا پیٹلپ پاخانہ	۱۹۵	پستانوں کا درد
۲۰۵	زچہ کا بخار	۱۹۵	کھانسی
۲۰۵	زچہ کی چھاتیوں کا درد (تھنیل)	۱۹۵	دل کی حرکت
۲۰۷	بھٹن کا زخم	۱۹۵	پیٹ کا درد
۲۰۷	دودھ کی کمی	۱۹۵	مثل اسی
۲۰۷	دودھ کی زیادتی	۱۹۵	کڑکشی دغیر کھانے کی خواہش
	بچہ کی بیماریاں	۱۹۶	قبض
۲۰۹	حشاش (پیس کی زیادتی)	۱۹۶	دست آنا

صفحہ	عنوان	صفحہ	عنوان
۲۲۱	بھکی	۲۱۰	گوارہ لطاف
۲۲۱	اچھا	۲۱۱	بچہ کا ہندسہ گدنا
۲۲۱	پیٹ کا درد	۲۱۱	بچہ کی ہرگ
۲۲۲	قبض	۲۱۲	ہنسل اتر جانا
۲۲۳	دست آنا	۲۱۳	آنکھیں دکھنا
۲۲۴	بیمبش	۲۱۴	دوہے (گکریے)
۲۲۵	پیٹ کے کیڑے۔ کینچھوتے۔ گدراٹے	۲۱۴	پھولا (گل چشم)
۲۲۶	کالچ نکلا	۲۱۵	بیمبش
۲۲۶	خلفہ کی تنگی	۲۱۵	بامنی (سلاق)
۲۲۶	نوط میں پانی بھرنا	۲۱۶	کان کا درد
۲۲۸	نوط کا دم	۲۱۶	کان کا بہنا
۲۲۸	گساح	۲۱۷	کان کی پٹھیاں
	بعض غذاؤں اور دواؤں کے بنانے کی ترکیبیں	۲۱۷	زکام
۲۳۰	آتش بھر	۲۱۷	منہ آنا
۲۳۰	کھیر ارادٹ	۲۱۸	وال بہنا
۲۳۰	نیم برشت اٹھا	۲۱۸	دانت پینا
۲۳۱	انڈے کی سفیدی کا پانی	۲۱۸	زبان کا جڑنا
۲۳۱	چھوٹے کا مریخ	۲۱۹	کڑا کرنا
۲۳۱	چھوٹے کا پانی	۲۱۹	ڈوہ (بیلی پلٹا)
۲۳۲	دیا	۲۲۰	کھانسی
۲۳۲	کھیر ساگودا	۲۲۰	تے



## مساوی اوزان کا نقشہ

ہندوستانی اوزان	اپیری اوزان	اعشاری اوزان
۱ چاول	= $\frac{1}{16}$ گرین	= $\frac{1}{16}$ سینٹی گرام
۱ رتی	= ۲ گرین	= $\frac{1}{8}$ ڈیسی گرام
۱ ماش	= $15\frac{1}{16}$ گرین	= ۱ گرام
۱ تولہ	= ۱۸۶ گرین	= $11\frac{1}{16}$ گرام
۱ چھٹانک	= ۲ اونس	= ۶ ڈیکا گرام
۱ پاؤ ( $\frac{1}{4}$ سیر)	= ۸ اونس	= ۲۴ ڈیکا گرام
۱ سیر	= ۲ پونڈ $\frac{3}{4}$ اونس	= $9\frac{1}{16}$ بیسٹو گرام

# اتّفاقی حادثات

اتّفاقی حادثے شہریوں کو بھی پیش آتے ہیں اور دیہاتیوں کو بھی۔ شہریوں کو حادثے کے تدارک کے لیے فوراً طبی امداد مل جاتی ہے، لیکن دیہاتیوں کو وقت پر کسی امداد کا ملنا بڑا مشکل ہے۔ جب ان کو کوئی حادثہ پیش آتا ہے تو اس کے تدارک کی کوئی تدبیر سمجھ میں نہیں آتی۔ کوئی مناسب مشورہ دینے والا نہیں ملتا۔ ان کے ہاتھ پاؤں پھول جاتے ہیں اور حادثہ پیش آنے والے شخص کی جان جو کھوں میں پڑ جاتی ہے اس لیے ہم نیچے ان حادثوں کی نوعیت اور ان کے تدارک کی تدبیریں بتاتے ہیں۔

## کان میں کسی چیز کا پھنس جانا

یہ حادثہ عام طور سے بچوں کو پیش آتا ہے۔ بعض اوقات بچے کھیلے کھیلے کسی اناج کے دانے کو ڈی، کاغذ کے مرق



یا کسی دوسری گول چیز کو کان میں ڈال لیتے ہیں اور اپنی ناگہمی کے سبب اس کو انگلی سے دھکیل دھکیل کر اندر کان میں پہنچا دیتے ہیں اور پھر اس کا نکالنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اگر یہ پھنسی ہوئی چیز فوراً نہ نکالی جائے تو اس سے کان میں ورم پیدا ہو جاتا ہے اور بچے کی جان خطرے میں پڑ جاتی ہے۔

اگر کان میں پھنسی ہوئی چیز نزدیک ہو اور وہ گرفت میں آسکتی ہو تو اس کو مومچنے سے پرکڑ نکال لیں۔ اگر مومچلا ہو تو ایک سلائی وغیرہ سے اس چیز کو آہستہ آہستہ باہر کی طرف لائیں، یہاں تک کہ وہ کان سے باہر آجائے۔ اگر کان میں پھنسی ہوئی چیز مومچنے کی گرفت میں نہ آ سکے تو پہلے کان میں دو بوند تلوں کا تیل ٹپکائیں اور ایک



نوک دار سلائی کے ذریعے پھنسی ہوئی چیز کو باہر کی طرف کھسکائیں۔ پھر موچنے سے پکڑ کر نکال لیں۔

## کان میں کسی کیڑے کا گھس جانا

بعض اوقات سوتے ہوئے کوئی کیڑا کان میں گھس جاتا ہے اور جب اس کے گھس جانے کا پتہ چلتا ہے تو کان کو ملنے سے وہ جانور وہیں مر جاتا ہے اور اس کی تیز ہرٹلی رطوبت کی وجہ سے کان میں ورم و سوزش ہو جاتی ہے۔ جیسے ہی کان میں کسی کیڑے کے گھس جانے کا پتہ چلے اور وہ آنکھوں سے نظر بھی آئے تو اس کو موچنے سے پکڑ کر نکال لیں، لیکن اگر نظر نہ آئے اور کان میں اس کے رنگینے کی سرسراہٹ محسوس ہوتی ہو تو کان میں سرسوں کا تیل دوہین بوند چکائیں یا اگر مل سکے تو ہائیڈروجن پراکسائیڈ ڈالیں۔ اس کے ڈالنے سے وہ مر جائے گا۔ اس کے بعد نیم گرم پانی کی چکاری کر کے کان کو نیچے کی طرف جھکا دیں مگر ہوا کیڑا پانی کے ساتھ باہر آجائے گا۔ اگر ایک بار چکاری کرنے سے نہ نکلے تو دوبارہ اور سہ بارہ چکاری کریں۔

## کان میں پانی کا چلا جانا

بعض اوقات نہاتے وقت کان میں پانی چلا جاتا ہے اور اس سے گلے بڑی تکلیف ہوتی ہے۔ اس کے ازالہ کی تدبیر یہ ہے کہ کان کو نیچے کی طرف جھکا کر چند بار کوری پانی نکل جائے گا، یا جاذب کاغذ (بلٹنگ پیپر) اسٹنچ کی تہی سی بنا کر کان میں داخل کریں پانی جذب ہو جائے گا یا کان میں خالی چکاری کی نوک داخل کر کے اس کا دستہ باہر کی طرف کھینچیں۔ دستے کے کھینچنے سے کان کی ہوا چکاری میں کھنچے گی اور اس کے ساتھ ہی پانی بھی کھینچ آئے گا۔ اگر چکاری وجود نہ ہو تو گہروں یا جو کے پورے کی نالی یا کسی دوسری نالی داخلہ کا ایک سرکان میں داخل کر کے دوسرے سرے کو منہ سے چوسیں۔ پانی نکل جائے گا۔

## ناک میں کسی چیز کا پھنس جانا

بعض کان میں کوئی چیز پھنس جاتی ہے اسی طرح ناک میں بھی کوئی چیز پھنس کر رہ جاتی ہے۔ یہ حادثہ بھی عام طور سے بچپن کو پیش آتا ہے۔ ایسی حالت میں بچے کو چپٹ لٹائیں۔ اگر پھنسی ہوئی چیز نظر آئے تو اس کو موچنے سے پکڑ کر نکال

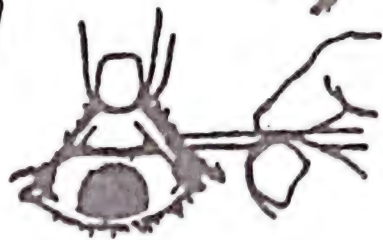
ہیں۔ اگر نظر آئے تو بچے کو چپٹا کر اس کا منہ بند کریں اور جس تختے میں چیز پھنسی ہوئی ہو اس میں کسی ٹکڑے کے ذریعہ دھک دے پھونکیں۔ ہوا کے زور سے پھنسی ہوئی چیز اپنی جگہ چھوڑ دے گی۔ اس کے بعد دوسرے تختے میں بار بار زور سے پھونکیں، لیکن پھونک لگاتے وقت بچے کے منہ کو بند رکھیں (سانس لینے کا موقع دیتے رہیں)۔ ایسا کرنے سے تختے میں پھنسی ہوئی چیز اپنی جگہ چھوڑ کر باہر کی طرف کھسک آئے گی، پھر اس کو موچنے سے پکڑ کر نکالاجا سکتا ہے۔

اس کے علاوہ ایک تدبیر یہ بھی ہے کہ خالی پکپاری گواہ سے والی ناک کے اندر داخل کر کے اس کا دست باہر کی طرف کھینچیں، ناک کی فضا میں بھری ہوئی ہوا کے ساتھ پھنسی ہوئی چیز بھی باہر کی طرف کھسک آئے گی پھولے آسانی سے نکالاجا سکے گا۔

کبھی کبھی کسی چھینک لانے والی درواکے ناک میں پھونکنے سے بھی پھنسی ہوئی چیز چھینک کے ساتھ نکل جاتی ہے۔

## آنکھ میں کچھ پڑ جانا

کبھی کبھی رات چلتے اور کبھی بیٹھے بٹھائے آنکھ میں کوئی بھٹکا یا غبار وغیرہ گر جاتا ہے۔ کبھی دلی گاری میں سفر کرتے وقت کھڑکی سے سر باہر نکالنے کی حالت میں منکا کنکر وغیرہ کا کوئی ذرہ آنکھ میں گر پڑتا ہے اور بہت تکلیف دیتا ہے۔



جب کسی شخص کی آنکھ میں کوئی بھٹکا یا ذرہ گر جائے تو اس کو ہاتھ سے نہ ملنے دیں، بلکہ چپٹا کر آنکھ کا پورٹا اٹھ کر فوراً دیکھیں، مگر یہ ہوئی چیز آنکھ کے ڈھیٹے یا پونے پر پڑی ہوئی نظر آئے گی، اب اس کو صاف ردی یا رد مال کے ذریعہ الگ کریں۔

اگر آنکھ میں مٹی یا گری ہوئی چیز بالکل نظری نہ آئے تو ایک بڑے برتن میں صاف پانی بھر کر اس میں اپنا چہرہ ڈبو کر آنکھوں کو کھولیں اور بند کریں اس طرح مٹی یا گری ہوئی چیز آنکھ سے نکل جاتی ہے۔

لیکن اگر اس طرح بھی نہ نکلے تو رات کو آنکھ میں ذرا سا گھی لگائیں اور اوپر روئی رکھ کر فنی باندھ دیا، مگر یہ ہوئی چیز



صبح کو سب کچل کے ساتھ آنکھ سے باہر نکل آئے گی، اگر پہلی بار میں نہ نکلے تو دوسری اور تیسری بار اسی طرح کریں۔

اگر آنکھ میں بارود کا جلتا ہوا ذرہ یا آگ کی چٹکاری گر جائے تو آنکھ میں دو چار بوند ارٹھی کا تیل ڈال کر اوپر روئی رکھ کر ٹپی باندھ دیں، چند گھنٹے کے بعد ذرہ بھی نکل آئے گا اور تکلیف بھی دور ہو جائے گی، اگر ذرہ نظر آئے تو پہلے اس کو نکالیں اور پھر تیل لگیں یا انڈے کی سفید، ٹھکانیں۔

اگر آنکھ میں لوہے کا ذرہ گر جائے تو اس کو سب مقناطیس (چمبک تھرا) کی مدد سے بآسانی نکالا جاسکتا ہے، اس کو نکالنے کے بعد خراش کو رفع کرنے کے لیے ارٹھی یا ناریل کا تیل چسکائیں۔

اگر آنکھ میں گرم گھی یا تیل کی چھینٹ گر جائے تو ناریل کا تیل اور چونے کا پانی دونوں برابر وزن ملائیں، پھر اس میں روئی کا پھوہ بھگو کر بار بار آنکھ پر رکھیں۔

بعض اوقات آنکھ میں چونے کی چھینٹ گر جاتی ہے۔ ایسی صورت میں آنکھ کو فوراً صاف پانی سے دھوئیں، اس کے بعد ارٹھی کا تیل یا گلیسرین، دو تین بوند آنکھ میں چسکائیں یا انڈے کی سفیدی ڈالیں۔

آنکھ میں گری ہوئی چیز کو نکالنے کے بعد آنکھ میں خراش باقی رہ جاتی ہے اس کو رفع کرنے کے لیے عورت کا لادہ یا انڈے کی سفیدی چسکائیں یا خالص گھی لگائیں۔

## حلق میں کسی چیز کا پھنس جانا

اگرچہ یہ حادثہ چھوٹوں اور بڑوں سب ہی کو پیش آتا ہے، لیکن اس کا شکار زیادہ تر چھوٹے بچے ہی ہوتے ہیں۔ چنانچہ بعض اوقات بچے کوئی چھوٹا سکر (شلا پانچ یا دس پیسے کا سک) یا کوئی چھوٹی سیٹی یا کوڑی وغیرہ کو منہ میں ڈال لیتے ہیں اور پھر اس کو نکلنے کی کوشش کرتے ہیں۔ لیکن چونکہ حلق کی فیضانگ ہونے کے سبب نگلی نہیں جاتی، اس لیے وہ چیز وہیں پھنس کر رہ جاتی ہے۔ کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ بچہ زیادہ بڑا قصیر یا بوٹی نگلنے کی کوشش کرتا ہے، لیکن اس کو نکل نہیں سکتا۔ جب اس قسم کا کوئی حادثہ پیش آتا ہے تو بچہ گھبرا جاتا ہے، آنکھیں باہر کی طرف ابھرتی ہیں، منہ میں جھاگ اُچھاتے ہیں اور چہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔

جب بچے کو اس حالت میں دیکھیں تو اس کے منہ میں آہستہ سے انگلی ڈال کر دیکھیں، اگر وہ چیز قریب ہو اور



پکڑ کر نکالی جاسکے تو اس کو موچنے یا چھوٹی مٹی سے پکڑ کر آہستہ آہستہ باہر کی طرف نکالیں۔

اگر حلق میں پھنسی ہوئی چیز اس طرح نہ نکالی جاسکے تو بچے کے پاؤں پکڑ کر اس کو اذمعا لٹکائیں اور دوسرے آدمی کو اس بچے کی گردن اور پشت پر تھپکی دینے کی ہدایت کریں۔ ایسا کرنے سے حلق میں پھنسی ہوئی چیز اپنی جگہ چھوڑ دیتی ہے اور پھر آسانی سے باہر نکالی جاسکتی ہے۔

لیکن اگر اس تدبیر سے بھی پھنسی ہوئی چیز اپنی جگہ نہ چھوڑے اور وہ چیز اندر جاسکتی ہو تو اس کو اندکی مدت آہستہ آہستہ دھکیلیں تاکہ وہ چیز مری (غذا کی نالی) کے ذریعے معدے میں پہنچ جائے۔

بعض اوقات حلق میں پھنسی ہوئی چیز خود بخود پھنستی پھنساتی مری کا راستہ طے کرتی ہوئی معدے میں جاداخل ہوتی ہے، اب کسی طرح کا فکر نہیں کرنا چاہیے۔ اس کو ٹکالنے کے لیے نہ قے کرائیں اور نہ کوئی دست آور دوادیں۔ اگر وہ دھات کی کوئی چیز ہوتی ہے تو عموماً معدے کی رطوبت کے کیماوی عمل سے تحلیل ہو کر رہ جاتی ہے ورنہ طبیعت اس کو آنتوں کی طرف آہستہ آہستہ دھکیل کر پاخانہ کے ساتھ خارج کر دیتی ہے۔

نگلی ہوئی چیز بعض اوقات پانچ گھنٹے کے بعد ہی پاخانہ کے ساتھ نکل جاتی ہے، لیکن بعض اوقات اس کو نکلنے میں چار پانچ روز اور گاہے تین چار ہفتہ تک لگ جاتے ہیں، لیکن اگر اس کے نکلنے میں غیر معمولی تاخیر ہو جائے اور بچے کی تن درستی خراب ہونے لگے تو اس صورت میں فوراً طبی امداد حاصل کرنی چاہیے۔

اگر حلق میں پھنسی ہوئی چیز نہ نکالی جاسکے اور نہ اندر دھکیلی جاسکے تو ایسی صورت میں بذریعہ عمل جراحی نکالنے کے کوئی چارہ نہیں، جس قدر جلد ممکن ہو کسی قریبی شفا خانہ میں بچے کو لے جائیں۔

اگر حلق میں پھنسی ہوئی چیز ٹھہلی کا کاٹنا یا ہڈی کا ٹکڑا ہو تو ایسی صورت میں روٹی کا ایک بڑا قلم بنا کر گھی سے چرب کر کے اس کو نکلنے کی کوشش کریں، تاکہ کاٹنا وغیرہ قلم کے دباؤ سے الگ ہو کر معدے میں پہنچ جائے اور پھر پاخانہ کے ساتھ نکل جائے۔

لیکن اگر یہ کاٹنا یا ٹکڑا وغیرہ حلق میں اس طرح ٹھہر جائے کہ مذکور بالا معمولی تدبیر سے نہ نکلے تو اس کو چھٹی سے پکڑ کر نکالیں، اگر خود نہ نکال سکیں تو کسی قریب کے شفا خانے میں لے جائیں۔

کاٹنا، سوئی یا پن کا چھب جانا، دیہات میں کسانوں اور مزدوروں کو زیادہ تر ننگے پاؤں کھیتوں میں کام کاج



کرنے اور چلنے پھرنے کا اتفاق ہوتا ہے، اس لیے کانٹا لگنے کے واقعات اکثر ہوتے رہتے ہیں اور اس کو ایک معمولی بات سمجھا جاتا ہے۔ لیکن بعض اوقات یہی حادثہ غیر معمولی بھی بن جاتا ہے، جس جگہ کانٹا لگتا ہے وہاں پیپ پڑ جاتی ہے اور چلنا پھرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ جوں ہی کانٹا چھبے، پاؤں کو دھوکہ صاف کریں اور کانٹے کو پکڑ کر کھینچ لیں۔ اگر اس طرح نہ نکال سکیں تو ذرا سا کرید کر کانٹے کو موچنے سے پکڑ کر نکالیں، اس کے بعد اس جگہ کو چکی سے دبا کر چند قطرے خون کے نکال دیں اور اس جگہ پر آئوڈین یا اسپرٹ لگائیں، اگر یہ نہ ملیں تو ذرا سی روئی پر لگی لگا کر رکھیں اور اوپر سے پٹی باندھیں، کھلا ہرگز نہ چھوڑیں، کھلا چھوڑنے اور مٹی لگنے سے احتیاط نہ کرنے کی وجہ سے پیپ پڑ جاتی ہے۔

اگر کانٹا گہرائی میں ہو اور آسانی سے نکالانہ جاسکے تو حق میں پیسے کا تبا کو تھوڑا سا لے کر اس میں اکھ کا درد دھو ملا کر کانٹا چھبھی ہوئی جگہ پر باندھ دیں، ایک دو بار کے باندھنے سے کانٹا اوپر کی طرف ابھر آئے گا، پھر اس کو موچنے سے نکال لیں۔ اگر زمین پر گرا ہو اپنی یا سوتلی پاؤں میں چھب کر دیں ٹوٹ کر رہ جائے تو اس صورت میں جس قدر بھی جلد ممکن ہو اس جگہ کو ذرا سا کریدیں اور موچنے سے پکڑ کر نکال لیں، اس کے بعد چکی سے دبا کر دو چار قطرے خون نکالیں اور پھر ٹنگو آئوڈین یا اسپرٹ لگائیں، اگر یہ چیزیں نہ ملیں تو گھی میں ذرا سی ہلدی ملا کر اس میں روئی کا پھیر تھیر کر رکھیں اور پٹی باندھ دیں۔ لیکن اگر سوتلی اس طرح نہ نکالی جاسکے تو سنگ مقناطیس (چمبک پتھر) سے کام لیں، اس کو سوتلی کے سامنے رکھیں اس کی کشش سے سوتلی باہر کی طرف کھینچ آئے گی اور بہ آسانی نکال جاسکے گی۔

اگر ان میں سے کسی بھی تدبیر سے سوتلی نہ نکالی جاسکے اور وہ اندر گوشت کی گہرائی میں ہو تو شفا خانہ میں بندوبست عمل جراحی نکلوانیں۔

کانچ کے ریزوں کا چھبھ جانا: بعض اوقات گھریں کانچ کے گلاس، چینی یا کانچ کی کسی دوسری چیز کے ٹوٹنے سے اس کے ذرات ادھر ادھر بکھر جاتے ہیں اور ننگے پاؤں میں چھب جاتے ہیں۔ اگر کانچ سفید ہوتا ہے تو اس کے ذرات نظر بھی نہیں آتے اور ان سے بہت تکلیف پہنچتی ہے، اس لیے اس تکلیف سے بچنے کے لیے سب سے پہلی تدبیر تو یہ ہے کہ جوں ہی کانچ کی کوئی چیز ٹوٹے اس کے تمام ذرات نہایت احتیاط سے جن کرایسی جگہ پھینک دیں، جہاں وہ کسی کے پاؤں میں چھب نہ سکیں اور دوسرے ننگے پاؤں نہ چلیں پھر یں۔

اگر اتفاق سے پاؤں میں کوئی ریزہ چھب جائے تو اس کو اسی طرح نکالیں جس طرح چھبھی ہوئی سوتلی نکال جاتی ہے۔

لیکن یہ ذرات بہت باریک ہوتے ہیں اس لیے ان کے نکالنے میں زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے، اگر موجود ہو تو ان کو نکالنے کے لیے آتشی شیشے سے مدد لیں، اس شیشی کی مدد سے چھوٹی چیز بڑی نظر آیا کرتی ہے، بہر حال کانچ کے ٹکڑوں کو نکالنے کے بعد ٹکڑے آؤڈین لگائیں یا لکھی میں بلدی ملا کر اس میں ردی تھیر کر رکھیں اور اوپر سے فنی باندھ دیں۔ اگر ان تباہی سے کانچ کے ٹکڑے نہ نکالے جاسکیں تو شفا خانہ میں جائیں۔

## چوٹ لگنا

جب کسی شخص کو کسی ناگہانی حادثہ کے باعث خفیف یا شدید چوٹ لگتی ہے، مثلاً کسی شخص کو پڑتے ہوئے لاسٹی وغیرہ سے چوٹ لگ جاتی ہے یا کوئی شخص درخت سے گر پڑتا ہے، یا گھوڑے سے گر جاتا ہے، یا چھت یا دیوار کے گر جانے سے دب جاتا ہے تو فوراً امداد کرنے سے اس کی تکلیف ہی کم نہیں کی جاسکتی بلکہ سخت چوٹ لگنے کی صورت میں اس کی جان بھی بچائی جاسکتی ہے۔

اگر کوئی شخص درخت یا گھوڑے سے گر کر بے ہوش ہو جائے تو پہلے اس کو ہوش میں لانے کی تدبیر کریں خون بہتا ہو تو اس کو بند کریں، لیکن اگر گھوڑے پر سوار شخص گھوڑے سمیت گر جائے اور اس کے نیچے دب کر بے ہوش ہو جائے تو پہلے سوار کو گھوڑے کے نیچے سے کھینچ کر نکالنے کی کوشش نہ کی جائے، پہلے گھوڑے کو اٹھائیں، جب گھوڑا اٹھنے لگے تو فوراً دوسرا آدمی سوار کو کھینچ کر نکال لے تاکہ وہ گھوڑے کے پاؤں کے نیچے کچل جانے سے محفوظ رہے۔ بلکہ ایسی حالت میں کپڑے وغیرہ ہوں تو ان کو اور نہ گھوڑے کی زین وغیرہ اتار کر سوار کے سر اور سینہ پر رکھ دیں تاکہ وہ گھوڑے کے اٹھتے وقت اس کے پاؤں لگنے سے زخمی ہونے سے بچ جائے۔

اگر کوئی شخص چھت یا دیوار کے گرنے سے دب کر رہ جائے تو پہلے اس کے دہنے کی صحیح جگہ معلوم کریں، اس کے بعد اس جگہ کی مٹی وغیرہ ہٹا کر اس کو باہر نکالیں۔ بہر حال ایسے آدمی کو آرام سے چت لٹائیں، اس کے سر کے نیچے کوئی تکیہ رکھ دیں، وقت پر تکیہ نہ ملے تو کوئی کپڑا





دکڑے عکے کے بجائے رکھ کر کوئی جسم سے ادھکا لیں۔

اگر چوٹ ہاتھ یا کلاں پر لگی ہو تو کلاں کو رد مال وغیرہ سے باندھ کر گردن میں لٹکائیں، اگر ناک میں چوٹ لگی ہو تو اس کے نیچے عکے وغیرہ رکھ کر اس کو سر سے قدرے اونچا رکھیں۔

ہلکی چوٹ، اب اگر چوٹ معمولی ہو، مضروب (چوٹ کھایا ہوا شخص) ہوش میں ہو، ظاہر جلد پر زخم وغیرہ کا کوئی نشان نہ ہو، البتہ جلد کے نیچے خون کے جمع ہو جانے سے نیل پڑ گیا ہو تو ایک چھٹانک اسپرٹ میں دس چھٹانک پانی ملا کر اس میں کپڑے کی گتہ سی بھگو کر چوٹ کی جگہ پر رکھیں اور اس کو برابر کرتے رہیں، اگر اسپرٹ نہ ملے تو اسی مقدار میں برادر اور پانی ملا کر اس سے یہی عمل کریں۔ اگر وقت پر سر کو بھی نہ ملے تو صرف ٹھنڈے پانی میں کپڑا بھگو کر چوٹ کی جگہ پر رکھیں اور اس کو برابر بھگوتے رہیں۔

معمولی حالات میں صرف یہی علاج کافی ہوتا ہے، لیکن اگر وہاں سو جن ہو کر پیپ پڑنے لگے تو شفا خانہ میں لے جائیں۔ اگر چوٹ لگنے سے جلد پھیل جائے تو اس حالت میں بھی اسپرٹ لگائیں۔ اسپرٹ کے نہ ہونے کی صورت میں ہلدی کو تھنڈے پانی میں پس کر اس میں روئی کا پھایہ تھپڑیں، پھر اس کو تھوڑے گھی میں پکائیں، جب پھایہ سرخ ہونے لگے آگ سے اتار لیں اور ٹھنڈا ہونے پر زخم پر باندھ دیں، چوٹ کا درد اور زخم دونوں اچھے ہو جائیں گے۔ یہاں یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ جلد لچک دار ہوتی ہے اس لیے بعض اوقات شدید چوٹ لگنے کے باوجود اس پر زخم کا کوئی نشان نہیں ہوتا حالانکہ سخت چوٹ لگنے سے اندر کے اعضا پھٹ جاتے اور زخمی ہو جاتے ہیں، اس لیے صرف جلد کا ظاہری حالت دیکھ کر چوٹ کے خفیف یا شدید ہونے کے بارے میں رائے ظاہر نہیں کی جاسکتی، بلکہ مرض کی عام حالت کو بھی دیکھنے کی ضرورت ہے۔

سخت چوٹ، اگر سخت چوٹ لگنے سے مضروب (چوٹ کھایا ہوا شخص) بے ہوش ہو تو اس کے گلے اور سینے کے ٹھنڈے کھول دیں، گلے میں مفلٹا ہوا ہوا تھوڑا بندھا ہوا ہو تو اس کو بھی الگ کریں۔ ممکن ہے کہ وہ تھوڑی دیر کے بعد خود بخود ہوش میں آجائے، اگر خود ہوش میں نہ آئے تو ہوش میں لانے کی تدبیر کریں (جیسا کہ بے ہوشی کے زیر عنوان لکھا گیا ہے) اور ساتھ ہی یہ بھی معلوم کریں کہ اس کے کس عضو پر سخت چوٹ لگی ہے۔ سر پر چوٹ لگی ہو تو اس کو دیکھیں، دونوں طرف کے ہاتھ پاؤں کا آپس میں مقابلہ کریں، ہاتھ پاؤں کی ٹہری ٹوٹ گئی ہو تو دوسری طرف کے ہاتھ پاؤں



سے مقابلہ کرنے پر معلوم ہو جائیگی، کیوں کہ ہڈی ٹوٹ جانے یا جوڑا نہ ہونے سے ہٹ جانے کی وجہ سے عضو بڑھنا یا چھوٹنا ہو جائیگا۔ اگر پیٹ پر سخت چوٹ لگی ہو تو مغز و ب کو چھٹ لیا کر اس کے گھسٹوں کے نیچے کیے رکھیں اور اس کی سانوں کو پیٹ کی طرف جھکائیں ایسا کرنے سے پیٹ کے عضلات ڈھیلے ہو کر ریشہ کو آرام ملے گا اس کی تکلیف کم ہو جائے گی، بعض اوقات جب کتلی یا جگر پر چوٹ لگتی ہے تو ان اعضا کے پھٹ جانے سے مریض ہلاک ہو جاتا ہے۔

اگر چوٹ لگنے سے عضو بڑھ رہا ہو گیا ہو یا اس سے خون بہتا ہو تو چوٹ کی جگہ کو ٹھکا کرنے کے لیے اس کے ارد پر کا کپڑا سلائی کے ساتھ ساتھ کاٹ کر الگ کر دیں اور بہتے خون کو بند کرنے کے لیے ماضی طور پر اس پر پٹی باندھ دیں اور مریض کو فوراً شفا خانہ میں لے جائیں یا کسی معالج کو طلب کریں۔

معالج کے آنے تک گرم پانی ایک دو صاف برتن اور کچھ صاف کپڑے کا انتظام رکھیں، جب تک معالج نہ آجائے مریض کو کوئی غذا نہ دیں، البتہ پیاس کی شدت ہو تو بہت چھائیں یا ٹھنڈا پانی گھونٹ گھونٹ پلائیں۔

## خون کا بہنا

اگر چوٹ لگنے سے جلد کٹ پھٹ کر زخمی ہو جائے، یا کموار گنڈا سے چھری چاقو لگنے سے زخم ہو جائے اور خون بہنے لگے تو سب سے پہلے اس کو روکنے کی کوشش کریں، اگر خون کو فوراً بند نہیں کیا جائے گا تو زخمی کے مرجھانے کا اندیشہ ہے۔



بہتے خون کو بند کرنے کا عام قاعدہ یہ ہے کہ جس عضو سے خون نکل رہا ہو اس کو مالتی جتنے جسم سے اونچا کر دیا جائے تاکہ خون نکل نہ رہا۔

ہر تو اس کے ارد پر کٹ لٹا کر اٹھائے رکھیں اور ٹانگ میں زخم ہو تو زخمی کو ٹاکر ٹانگ کے نیچے کوئی چیز رکھ کر اس کو اونچا کر دیں، اس کے بعد زخمی عضو پر ٹھنڈا پانی گرائیں یا برن لگائیں، ٹھنڈک پہنچنے سے رگیں سکڑ جاتی ہیں اور خون کا بہنا بند ہو جاتا ہے، ان تدابیر کے علاوہ زخمی جگہ پر انگلیوں کا دباؤ ڈالنے یا گندمی رکھ کر پٹی سے کس کر باندھنے سے بھی خون رُک جاتا ہے۔ لیکن یہ دافع رہے کہ اگر خون شریخ رینگ کا ہوا اور چکاری کے مانند دور دور سے جلد جلتل رہا ہو تو اس صورت میں نہ تو عضو کو ارد پر کاٹ کر کام دے سکتے ہیں اور نہ ٹھنڈک پہنچا کر خون کو بند کیا جاسکتا ہے، اس حالت میں زخم پر صرٹ دباؤ

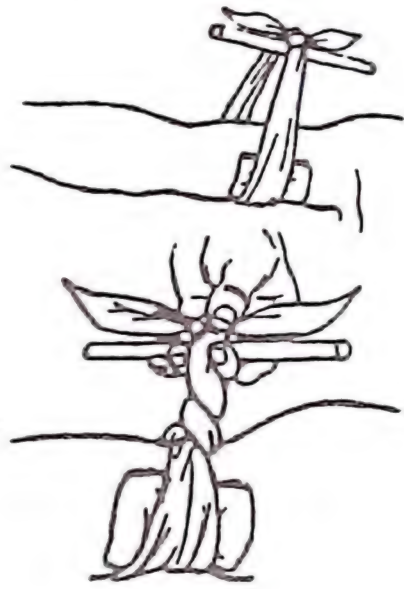


پہلے سے ہی خون کو روکا جاسکتا ہے۔

دباؤ پہنچا کر خون کو روکنے کے لیے فوری طور پر جس اذکار سے کام لیا جاسکتا ہے وہ ہاتھ کے انگوٹھے ہیں ایک یا دونوں انگوٹھوں سے زخم کو دباؤ یا زخم کے اوپر کی طرف نرم جیسے کو دباؤ خون فوراً بند ہو جائے گا، اس وقت دوسرا آری گدی پٹی تیار کر لے گا جس سے معالج کی مدد حاصل کرنے تک خون کو بند کیا جاسکے گا۔

کوئی کپڑا یا رومال وغیرہ لے کر ایک گدی بنائیں، اگر اس کو سخت بنانے کے لیے اس میں کوئی ٹھیکری یا روپیہ پیسہ رکھیں تو زیادہ بہتر ہے، اس کے بعد زخمی مقام سے انگوٹھے ہٹا کر یہ گدی رکھیں اور اس کو تنگ کوئی پٹی کے ذریعہ جو کس کر باندھ دیں۔ اگر زخم بازو یا ٹانگ پر ہو تو کپڑا یا رومال زخم کے اوپر

کی طرف ڈھیلا سا پیٹ دو اور پھر اس میں کوئی لکڑی یا قلم یا پسل ڈال کر انٹھوا، اگر اس کو کپڑے کی دو میں ٹھیکری اور کوئی سخت چیز رکھ لی جائے تو اور زیادہ بہتر ہے۔ اس کا دباؤ پڑنے سے خون فوراً بند ہو جائے گا بشرطیکہ یہ دباؤ اسی کو کرنے والی رگ (شریان) پر پڑے جس سے خون زور زور سے جھٹکوں کے ساتھ نکل رہا ہے۔



اگر کھوڑی چوڑی لگنے سے زخم ہو جائے اور اس سے خون بہ نکلتے تو صاف کپڑے کی گدی اسپرٹ میں تر کر کے زخم پر رکھیں اور اس کو اچھی طرح دبا دیں، یا ریشمی کپڑے کو جلائیں، ریشمی کپڑا نہ ہو تو سوئی کپڑے کو جلا کر اس کی راکھ بنائیں اور اس کو زخم کی جگہ رکھ کر خوب دبائیں، لیکن اس بات کا خیال رہے کہ راکھ میں مٹی نہ ملے۔

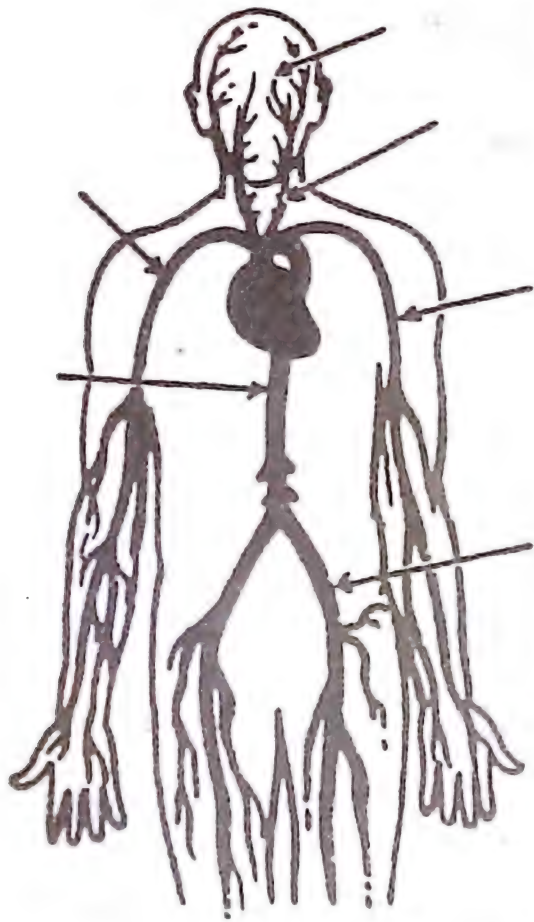
اگر مونٹ کٹ جانے سے خون بہ رہا ہو تو اس کو روکنے کے لیے ٹی ہوئی جگہ کو انگوٹھے اور درمیان انگلی سے دبائیں۔



اگر چہرے سے خون بہ رہا ہو تو مریض کا گلا زیریں جبرے کی ہڈی کے سروں سے پکڑ کر دبائیں، گویا کہ مریض کا گلا گھوٹا جا رہا ہے، اس دباؤ سے چہرے کی طرف خون کا بہاؤ کم ہو جائے گا۔ اس کے بعد زخم پر گدی رکھ کر پٹی کس دیں۔



اندرونی جریان خون: بعض اوقات چوٹ لگنے سے کسی اندرونی عضو کے کٹ پھٹ جانے سے کسی رگ سے خون بہنے لگتا ہے اور زخمی کی حالت خطرناک ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں مریض چکرا کر گر پڑتا ہے۔ سانس تنگی سے اور جلد جلد آنے لگتا ہے۔ مریض جمائیاں لینے اور سیکیاں بھرنے لگتا ہے، ہونٹوں کی رنگت بھیگی پڑ جاتی ہے، ٹھنڈا پسینہ آتا ہے بعض اوقات زخمی بے ہوش ہو جاتا ہے۔ کبھی اس کی ناک سے خون آتا ہے یا خون کی تہ آتی ہے، نبض کمزور لیکن تیز چلنے لگتی ہے۔



جب ایسے حالات پیش آئیں تو سمجھ لینا چاہیے کہ مریض کو اندرونی چوٹ لگی ہے جس سے اندہ کا کوئی عضو کٹ پھٹ گیا ہے، فوراً زخمی کو شفا خانہ پہنچائیں یا درمیں معالج کی مدد حاصل کریں۔

لیکن جب تک مدد حاصل ہو زخمی کو آرام سے چپ چاپ ٹائے رکھیں اس کے ساتھ بات کرنے کی کوشش نہ کریں، اگر زخمی ہاتھ پاؤں مارے تو اس کو آہستہ سے دبائے رکھیں۔ اگر منہ کا کوئی حصہ کس کر باندھا ہوا ہو اس کو کھول دیں، اگر زخمی کچھ ہوش میں ہو تو اس کو برف چٹائیاں یا سرد پانی گھونٹ گھونٹ پلائیں، لیکن کوئی گرم پانی نہ دیجیے، مثلاً شراب، ہرگز نہ دیں، اگر وہ چارپائی پر لیٹا ہوا ہو تو اس کو پاؤں کی طرف سے ذرا اونچا کر دیں، نیچے فرش پر ہو تو اس صورت میں بھی پاؤں کو دوسرے اعضا جسم سے قدرے اونچا کر دیں۔

## زخم جراثیم

چوٹ لگنے یا تلوار، چھری وغیرہ سے جو زخم ہو اس میں زخمی کو جراثیم بھائی ہو سکتی ہے وہ یہ ہے کہ جب تک

معالج کی مدد حاصل ہو خون کو بند رکھا جائے (جس کا طریقہ اوپر بیان ہو چکا ہے) زخم میں مٹی یا کسی دوسری چیز کی غلظت نہ لگنے پانے،





زخمی عضو کو آرام سے رکھیں، پہنے مجلے زدیں، اگر زخمی بے ہوش ہو تو اس کو ہوش میں لانے کی تدبیر کریں۔  
 اگر زخم کسی نیزہ یا دالے (مثلاً تلوار، چاقو، پھری وغیرہ) کے لگنے سے ہو تو خون کو بند کر کے زخمی کناروں کو بلا کر اوپر سے صاف پٹی باندھیں اور بعض کو شفا خانہ میں لے جائیں۔ بعض اوقات کٹری کا سفید جالا خون کو روک دے اور کٹے ہوئے کناروں کو جوڑنے میں نہایت کار آمد ثابت ہوتا ہے، اس جالے کو دلیا وغیرہ سے سالم ہی اتار لیں اور صاف کپڑے سے آہستہ سے پونچھ کر کٹے ہوئے کناروں کو ساتھ سے ملا کر اوپر سے یہ جالا چٹا دیں اور تھوڑی دیر بعد رکھیں۔  
 اگر زخم کسی لوک دار تیغ (مثلاً نیزہ، بھالا یا تیر) کے لگنے سے ہو تو اس صورت میں اگرچہ خون کم نکلتا ہے لیکن اس کا اثر نہایت سخت ہوتا ہے اگر زخم میں تیر وغیرہ چبھا ہوا ہو تو پہلے اس کو نکالیں اور زخم سے کچھ خون بہنے دیں، اس کے بعد خون کو روکیں اور زخمی کو شفا خانہ میں لے جائیں۔

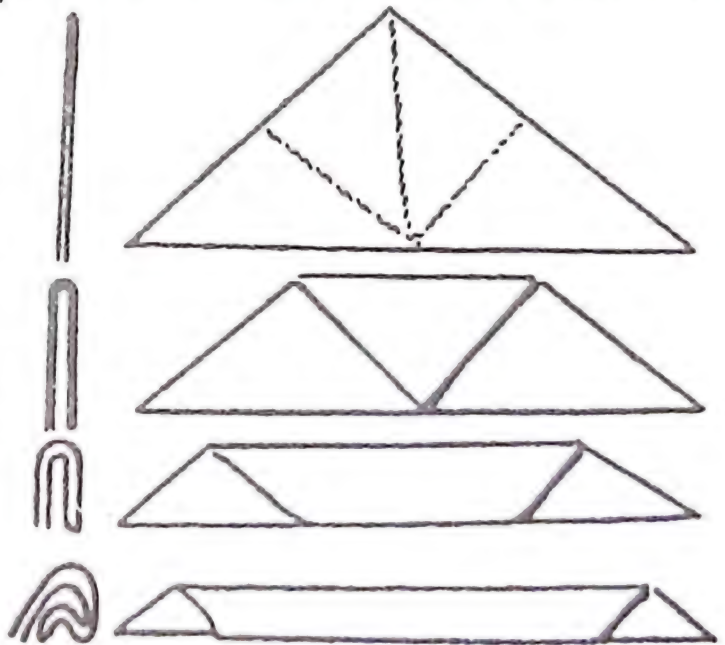


اگر پستول یا بندوق کی گولی یا چھری لگنے سے زخم ہو جائے تو زخمی کو فوراً شفا خانہ میں لے جائیں لیکن اگر کسی وجہ سے ناممکن ہو تو چھوٹے چھوٹے پتھرے جو قریب ہوں ان کو نکال دیں اور جو نکالے نہ جاسکیں ان کو دھیں چھوڑیں اگر زخم اچھا ہونے کے بعد وہ اندر بھی رہیں گے

تو ان سے کوئی تکلیف نہ ہوگی۔ البتہ بندوق یا پستول کی گولی کا زخم ہو تو اس کے لیے شفا خانہ کی مدد حاصل کرنا نہایت

ضروری ہے۔

زخم پر پٹی باندھنا: زخم چاہے کیسا ہی ہوا اس پر پٹی باندھنا بہت ضروری ہے۔ پٹی باندھنے سے خون کو روکنے میں مدد ملتی ہے اس کے علاوہ زخم گرد و غبار کے لگنے سے محفوظ رہتا ہے۔ زخمی کی پہلی امداد کے لیے تکنیکی پٹی مناسب ہے





اس کے باندھنے کے لیے زیادہ مشق کی ضرورت بھی نہیں ہے، جب پٹی باندھنے کی ضرورت ہو ایک بٹے رومال یا ایک گزلے چوڑے کپڑے کو قطر میں ایک کونے سے دوسرے کونے تک تکرار کرتے ہوئے ٹکونی پٹی تیار کی جاسکتی ہے۔

اس ٹکونی پٹی کو یا تو یوں ہی کھلا ہوا باندھ دیا جاتا ہے یا اس کے قاعدے کے سامنے کے کونے کو قاعدے پر موڑ کر لگوا دیا جاتا ہے، لیکن بعض اوقات اس دوسری پٹی کو ایک بار اور موڑ کر چوہری کر کے باندھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

## ہڈی کا ٹوٹ جانا اور جوڑ کا اکھڑ جانا

جب چوٹ لگنے سے کوئی ہڈی ٹوٹ جاتی ہے تو ہڈی ٹوٹنے کے مقام پر مریض درد محسوس کرتا ہے جس عضو کی ہڈی ٹوٹی ہے اس سے کوئی کام نہیں لیا جاسکتا، مثلاً جب پاؤں کی ہڈی ٹوٹ جاتی ہے تو مریض اس کے بل کھڑا نہیں ہو سکتا۔ ہاتھ کی ہڈی ٹوٹ جاتی ہے تو ہاتھ ادبچا نہیں اٹھایا جاسکتا جس عضو کی ہڈی ٹوٹی ہے وہ ڈیرھا ہو جاتا ہے یا مڑ جاتا ہے، یا چھوٹا ہو جاتا ہے اور جب دوسرے تن درست عضو سے اس کا مقابلہ کیا جاتا ہے تو وہ بے ڈھنگا دکھائی دیتا ہے، سوجن پیدا ہو جاتی ہے اور ٹوٹی ہوئی ہڈی کو ہلانے سے اس کے ٹوٹے ہوئے ٹکڑے ایک دوسرے کے ساتھ رگڑ کھانے لگتا ہے اور آواز آتی ہے۔ ان علامتوں کے علاوہ ٹوٹی ہوئی ہڈی کو انگلی سے ٹھول کر بھی معلوم کر سکتے ہیں۔ جب چوٹ لگنے یا گرنے سے ہڈی ٹوٹی ہے تو ایک خاص طرح کی آواز پیدا ہوتی ہے جس سے خود مریض محسوس کر لیتا ہے کہ اس کی ہڈی ٹوٹ گئی ہے۔

جب کوئی جوڑ اکھڑ جاتا ہے تو اکھڑے ہوئے جوڑے کے ارد گرد نہایت سخت درد ہوتا ہے جوڑے بے ڈھنگا ہو جاتا ہے۔ اس کے چاروں طرف سوجن ہو جاتی ہے اور وہ حرکت نہیں کر سکتا۔ جس عضو کا جوڑ اکھڑتا ہے اس کی لمبائی دوسرے تندرست عضو سے ذرا زیادہ ہو جاتی ہے۔

ان علامتوں سے معلوم کیا جاسکتا ہے کہ ہڈی ٹوٹ گئی ہے یا جوڑ اکھڑ گیا ہے، لیکن جب جوڑ اکھڑنے کے ساتھ ہڈی بھی ٹوٹ جاتی ہے تو تشخیص میں دشواری پیش آتی ہے۔

ان حالات میں کسی ایسے معالج کی مدد حاصل کرنی چاہیے جو ٹوٹی ہوئی ہڈیوں کو جوڑنے اور ان کے جوڑ بھانے میں ماہر اور تجربہ کار ہو۔ جب تک معالج کی مدد حاصل نہ ہو سکے، ہڈی ٹوٹے ہوئے شخص کی مندرجہ ذیل طریقہ سے مدد کریں: کسی آدمی کی ہڈی ٹوٹ جائے تو اس کو آرام سے ٹا دیں۔ ہٹنے جلنے، بلا گفتگو کرنے سے بھی روک دیں۔



ہڈی ٹوٹ جانے سے اس کے ٹوٹے ہوئے سرے ایسے تیز اور نوکیلے ہو جاتے ہیں، جیسا کہ کسی لکڑی کے ٹوٹ جانے کے بعد کھائی دیتے ہیں۔ اگر ایسی حالت میں مریض بچے بچے کا تو ہڈی کے ان تیز سروں سے گوشت اور جلد چھڑ جائے گی، جس سے تکلیف بڑھ جائے گی۔ اس تکلیف سے بچنے کے لیے ٹوٹی ہوئی ہڈی پر کپچا چس بانڈھ دینی چاہئیں۔ کپچا چس کے بانڈھنے سے ٹوٹی ہوئی ہڈی کے سروں کے پلنے جلنے اور چھینے کا اندیشہ نہیں رہے گا۔

ہڈیاں عام طور پر ہاتھ پاؤں کی ٹوٹا کرتی ہیں۔ اگر بازو یا ٹانگ کی ہڈی ٹوٹ جائے تو بانس کی تپلی کپچا چس لٹائی چوڑی لینی چاہئیں۔ بازو کی ہڈی کے لیے ان کپچا چس کی لمبائی ایک فٹ ہونی چاہیے اور ٹانگ کی ٹوٹی ہوئی ہڈی کے لیے ان کی لمبائی اتنی ہونی چاہیے کہ وہ پیرے کو لٹے تک پہنچ جائیں۔



کپچا چس بانڈھنے سے پہلے ٹوٹے ہوئے بازو یا ٹانگ کو کھینچ کر سیدھا کریں۔ ٹوٹی ہوئی جگہ کو بہت آہستہ سے پکڑ کر ٹوٹے ہوئے سروں کو ایک دوسرے سے ملا کر ہڈی کو سیدھا کریں۔ یہ کام بہت نرمی سے کریں تاکہ مریض کو تکلیف نہ ہو۔ اس کے بعد روتی کی موٹی تہ ٹوٹی ہوئی ہڈی کے چاروں طرف پیٹ دیں۔ اگر روتی موجود نہ ہو تو کپڑے کی گدی بنا کر

پیٹ دیں۔ اس کے بعد بانس کی کھچیاں لٹا کر سر کر بانڈھ دیں اور مریض کو شفا خانہ تک پہنچائیں۔

ہڈی کا جوڑا کھڑا کیا ہو تو اس کو صحیح جذبہ پر قائم کرنے کے لیے ماہر اور تجربہ کار مصلح کی فوری مدد لینے کی ضرورت ہے۔ فوری امداد حاصل کرنے کی تہ جوڑا اپنی اصل صحیح حالت میں لایا جاسکتا ہے۔ اگر دو تین روز کی دیر ہو جائے گی تو

اس میں بڑی مشکل پیش آئے گی اور ممکن ہے کہ اس کے لیے عمل جراحی کرنا پڑے۔

**مضروب کو اٹھا کر لے جانے کا طریقہ** شہرہاں میں کوئی شخص چوٹ کھاتا اور زخمی ہوتا ہے

تو اس کو اٹھا کر شفا خانہ یا گھر لے جانے کے لیے اسٹرچر (STRETCHER) کا مناسب انتظام ہو سکتا ہے

لیکن دیہاتوں میں اس کا کوئی انتظام نہیں۔ خاص طور سے جب کوئی شخص جنگل یا کہیں سفر میں چوٹ لگنے سے زخمی

ہوتا ہے تو اس کے لیے بڑی مشکل پیش آتی ہے جب کہ اس کی مدد کرنے والا صرف ایک ہی آدمی ہو۔

ایک مددگار کئی طریقوں سے زخمی کو اس کے گھو یا شفاخانہ میں پہنچا سکتا ہے۔

**پہلا طریقہ:** اگر مریض کے نیچے کے دھڑ میں چوٹ لگی ہو، لیکن تہ ذی زلزلہ ہو، صرف مریض کو اٹھایا جائے اور  
ہر تو اس صورت میں اس کی مدد کرنے والا آدمی مریض کے اس طرف ٹھہرا ہو جاتا ہے جس جانب اس کو چوٹ لگی ہے اور  
اس کا ہاتھ اپنی گردن میں ڈال کر اپنے ہاتھ سے اس کی کلائی پر لیتا ہے اور اپنا دوسرا ہاتھ اس کی گھٹیاں ڈالتا ہے۔ اس  
کے بعد مریض چوٹ کھانے ہوئے پاؤں کو زمین پر لگنے سے محفوظ رکھنے کے  
لیے گھٹنے کو کھینچ لیتا ہے اور وہ اس حالت میں ایک پاؤں پر کودتا ہوا  
مددگار کے ساتھ ساتھ چلتا ہے۔

**دوسرا طریقہ:** اگر مریض یا بزور زخمی کے چوٹ  
کھانے ہوئے عضو کو تکلیف پہنچنے کا اندیشہ نہ ہو تو مددگار زخمی کو اپنی  
پشت پر لا کر لے جاسکتا ہے۔



**تیسرا طریقہ:** اگر زخمی آدمی بے ہوش ہو تو پہلے اس کو  
مولدھا پیٹ کے بل ڈالتا ہے۔ اس کے بعد اس کے سر کی طرف اپنے  
دائیں زمین پر اس طرح رکھیں کہ مریض کا سر دونوں زانوؤں کے درمیان  
ہو۔ بے ہوش اپنی شجیلیوں کو اوپر کی طرف کر کے ہاتھوں کو مریض کی شجیلیوں  
میں ڈالے اور اس کو اوپر کی



طرف اٹھا کر گھٹنوں کے بل کرے۔ پھر آہستہ آہستہ اپنے بازوؤں کو نیچے کی طرف لا کر  
مریض کی کمر کے ارد گرد لے آئے اور اب اس کو ہاتھوں سے پکڑ کر اٹھائے اور پاؤں  
کے بل کھڑا کر دے۔ اس کے بعد مریض کی دائیں کلائی اپنے بائیں ہاتھ سے پکڑے  
اور اس کا بائیں ہاتھ اپنی گردن کے گرد لے جائے اور اٹھائے والا خود اتنا  
جھک جائے کہ اس کا منہ حالانکہ کے دائیں چہرے کے سامنے ہو۔ پھر اپنا بائیں  
ہاتھ اس کی رانوں پر تڑا کر اس کو اپنی کمر پر اٹھائے اور مریض کی دائیں



کلائی جو اپنے بائیں ہاتھ میں پکڑی تھی اب اٹھنے والا اس کو اپنے دائیں ہاتھ سے پکڑ کر کھڑا ہو جائے۔  
 اگر زخمی کو اٹھا کر لے جانے والے دو آدمی ہوں اور زخم خطرناک بھی نہ ہو تو دونوں آدمی ایک دوسرے کے  
 مقابل کھڑے ہو کر اپنے ہاتھ ایک دوسرے کی طرف بڑھائیں اس طرح کہ پھیل اور پکڑ کی طرف اور انگلیاں سینکڑی بھیل ہوئی ہوں۔  
 اس کے بعد نیچے میں نیچے پھنسا کر ہاتھوں پر زخمی کو بٹھا کر شفا خانہ میں یا جس جگہ لے جانا چاہیں لے جائیں۔  
 اگر مریض خطرناک طور پر زخمی ہو تو اس کو چار پائی پر لٹا کر لے جائیں۔  
 اگر چار پائی کو ڈول کے طریق پر بنالیں تو اس سے زخمی کو آرام ملے گا۔



## موج آجانا

جب کسی جوڑے کے اچانک مڑھانے سے کھپاؤ پیدا ہو کر اس جوڑے کو گھٹ  
 پھٹ جلتے ہیں یا اس جوڑے کے عضلات اور نسس کھینچ جاتی ہیں تو اس کو  
 ”موج آجانا“ کہتے ہیں۔

جب کسی جوڑے میں موج آتی ہے تو اس جوڑے میں درد ہوتا ہے جو موج  
 جاتا ہے اور وہ بل جھل نہیں سکتا۔ چلتے پھرنے وقت جب پاؤں اچانک بڑھ  
 طور پر رکھا جاتا ہے تو عام طور سے ٹخنہ کے جوڑے میں موج آجاتی ہے۔  
 عضو کو آرام دیں۔ چلنے پھرنے سے پرہیز کریں اور موج کھائے ہوئے

عضو کو تیز گرم پانی میں آدھ گھنٹے تک ڈبوئے رکھیں۔ اس کے بعد گرم روئی رکھ کر کپڑے کی پٹی سے خوب کس کر باندھیں۔ پٹی  
 موج کے نیچے سے باندھنا شروع کریں۔ اگر کلائی میں موج ہو تو انگلیوں سے کچھ نیچے سے باندھیں۔ دوسرے دن پٹی اتار دیا  
 موج والے عضو کو پندرہ میں منٹ تک گرم پانی میں کھیں اور اس کو آہستہ آہستہ نیچے سے اوپر اور اوپر سے نیچے کی طرف لیں۔

## بجلی کا صدمہ

دیہاتوں میں نیوب وولٹ کے مرنے اور بجلی کے تاروں کے پھیل جانے سے بجلی کے حادثے بھی ہوتے گئے ہیں۔ بہت سے

دیہاتی بکلی کے تاروں کے چوڑے اور ان سے بچنے کی اہمیت کو نہیں سمجھتے اور بہت جلد بکلی کے صدر کا شکار ہو جاتے ہیں، اس لیے اس کے بارے میں واہن ہونا بہت ضروری ہے۔

جب کسی شخص کا ہاتھ یا جسم کا کوئی حصہ بکلی کے تار سے چپو تپے تو اس کو فوراً سخت صدر پہنچائے، جس سے اس کی حرکت کی قوت جاتی رہتی ہے۔ وہ اپنے ہاتھ یا جسم کے دوسرے حصے کو جو تار سے لگا ہوا ہے الگ نہیں کر سکتا اور بے بس ہو کر رہ جاتا ہے۔ جب کوئی ایسا حادثہ پیش آئے تو جاتے والا آدمی فوراً اس کی مدد کر کے اس کی جان بچا سکتا ہے۔ ایسی حالت میں اگر ممکن ہو تو بکلی کا سونچ (کھٹکا) بند کر دیا جائے۔ ایسا کرنے سے بکلی کا کرنٹ بند ہو جائے گا اور آدمی کی جان بچ جائے گی، لیکن اگر سونچ تک رسائی نہ ہو تو اس آدمی کے جسم کو تار سے الگ کرنے کی فوراً کوشش کرنی چاہیے، لیکن دیکھا کو اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ وہ خود بکلی کی گرفت میں نہ آجائے، اس لیے مدد کرنے والے کو چاہیے کہ بکلی کے تار سے الگ کرنے کے لیے ایسی چیزیں کام میں لائے، جن میں سے بکلی کا کرنٹ نہیں گزر سکتا۔

خشک لکڑی اور خشک پڑے سے بکلی کا

کرنٹ نہیں گزر سکتا۔ ان کی مدد سے آنت زدہ شخص کو بکلی کے تار سے الگ کیا جاسکتا ہے۔ خشک لکڑی کے بجائے اگر خشک گھاس یا رسی بان اور سرکنٹھا موجود ہو تو اس سے بھی یہ کام لیا جاسکتا ہے، ربڑ کی بنی ہوئی چیزوں سے بھی بکلی کا کرنٹ نہیں گزر سکتا۔ اس لیے ان کی مدد سے بھی تار کو چھڑایا جاسکتا ہے، لیکن یہ یاد رکھیں کہ گیلی لکڑی، گیلی گھاس اور گیلی پڑے سے بکلی



کا کرنٹ گزر جاتا ہے، اس لیے ایسی چیزیں بکلی کا تار چھڑانے کے لیے بھول کر بھی کام میں نہ لائی جائیں۔ اسی طرح لوہے، تانبے، پتیل جیسی دھاتوں سے بھی تار چھڑانے کی کوشش نہ کی جائے۔

اگر حادثہ کے وقت لاٹھی، پھڑی یا کوئی خشک لکڑی موجود ہو تو اس کی مدد سے فوراً تار کو الگ کر دیں۔ اگر



ان میں سے کوئی چیز نہ ہو تو اپنی پگڑی، چادر، انگوچا یا کسی دوسرے کپڑے کو مریض کے جسم کے چاروں طرف لپیٹ کر کھینچ لیں، جب تک مریض تار سے الگ نہ ہو جائے مدد کرنے والے کو اس بات کی احتیاط کرنی چاہیے کہ اس کا جسم اس کے جسم سے نہ چھو جائے، ورنہ وہ خود بھی بجلی کی پکڑ میں آجائے گا۔ اگر بجلی سے الگ کرنے کے بعد مریض باہر ہوش ہو تو اس کو ہوش میں لانے کی تدبیر کریں۔ اگر سانس بند ہو گیا ہو تو اس کو جاری کرنے کی کوشش کریں۔

## پانی میں ڈوبنا

پانی میں ڈوبنے کے واقعات دیہاتوں میں اکثر ہوتے رہتے ہیں۔ کبھی کبھی عورتیں خودکشی کی نیت سے کنویں میں کود پڑتی ہیں اور ڈوب کر مر جاتی ہیں اور کبھی بچے نہروں، تالابوں اور جوڑیوں میں نہلاتے وقت گہرے پانی میں چلے جاتے ہیں اور وہیں ڈوب کر مر جاتے ہیں۔ پانی میں ڈوبنے سے جو موت واقع ہوتی ہے وہ زیادہ تر سانس کے بند ہونے سے

ہوا کرتی ہے، اس لیے اگر مناسب وقت پر ڈوبے ہوئے شخص کو مناسب

مدد مل جائے تو اس کی جان بچ سکتی ہے۔ بعض آدمیوں کو پانی میں

ڈوبے ہوئے چند منٹ گزر چکے تھے اور ان کا سانس بند ہو چکا تھا

لیکن مصدومی سانس کے ذریعہ کائناتس دوبارہ جاری ہو گیا اور

وہ موت کے منہ سے نکل آئے۔



جیسے ہی ڈوبے ہوئے آدمی کو پانی سے نکالا جائے، اس کے

منہ اور ناک کو کپڑے صاف کریں اور اس کے سینے اور پیٹ میں

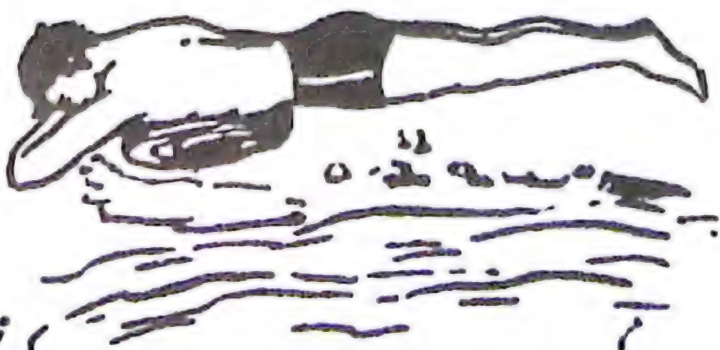
بھرے ہوئے پانی کو نکالنے کے لیے اس کو اس طرح اومد حالت میں

کہ اس کا سر پاؤں کے مقابلہ میں ذرا نیچا رہے۔

پھر کچھ کپڑے وغیرہ پیٹ کر اس کے پیٹ کے نیچے

رکھ دیں اور اس کی ایک کلائی اس کی پیشانی

کے نیچے رکھیں۔ ایسا کرنے سے اس کے پیٹ اور سینہ میں





بھرا ہوا پانی نکل جائے ۱۲۔ اس کے بعد اس کو فوراً سیدھا لیٹا دیں۔ پھر اس کے سر اور کندھوں کے نیچے کچھ بڑے دغیرہ پیسٹر رکھ دیں تاکہ یہ بدن کے باقی حصوں سے تھوڑے اونچے رہیں گے اور سینہ میں گلو بند صدری یا کوئی تنگ لباس ہو تو اس کو اکھڑیں۔ گرم پٹی دھرتی کر بند وغیرہ بندھا ہو تو اس کو کھول دیں اور نیچے دیے ہوئے طریقے سے مصنوعی سانس جاری کریں۔ مصنوعی سانس کا عمل کب تک جاری رکھا جائے اس کا کوئی وقت مقرر نہیں ہے۔ بعض ایسے ڈوبے ہوئے آدمیوں کو بھی دوبارہ سانس آنے لگا ہے جن کو ڈوبے ہوئے دو گھنٹے گزر چکے تھے۔ اگر ڈوبا ہوا آدمی دیکھیں میں مردہ بھی نظر آئے تب بھی اس کا مصنوعی سانس کافی دیر تک جاری رکھا جائے۔

جب ایک شخص مصنوعی سانس جاری کرنے کا عمل کر رہا ہو تو دوسرا شخص مریض کو ہوش میں لانے کی تدبیر کرے۔ ایک شیشی میں تھوڑا سا نوٹھا دیس کر ڈالے۔ پھر اس میں تھوڑا چونا شامل کرے۔ اس کے بونڈ شیشی میں چند قطرے پانی ٹپکا کر اس کو مریض کی ناک کے سامنے رکھے، یا کوئی ہلکا سا کسی نگلی کے ذریعہ ناک میں بھرنے لگے۔ اس سے چھٹکیں آکر ہوش دھواں درست ہو جاتے ہیں۔

جب مصنوعی سانس کے عمل سے آندھنکیں وغیرہ لانے سے سانس اچھی طرح آنے لگے اور ہوش دھواں بھی درست ہو جائیں تو ڈوبے ہوئے آدمی کے بدن کو گرم کرنے کے لیے اس کو کپل یا لحات اوڑھائیں۔ بغلوں اور رانوں میں گرم پانی کی بوتلیں رکھیں اور تھوڑی برائڈی گرم پانی میں ڈاکر پلائیں۔ اگر یہ بڑے کو معمولی شراب دیں۔ اگر کسی وجہ سے شراب نہ دے سکیں تو گرم گرم چائے یا قہوہ پلائیں۔ اس بات کا خاص طور پر خیال رکھیں کہ سانس جاری ہونے سے پہلے نہ تو کپل یا لحات اوڑھائیں اور نہ پیچھے کے لیے کوئی چیز دیں۔

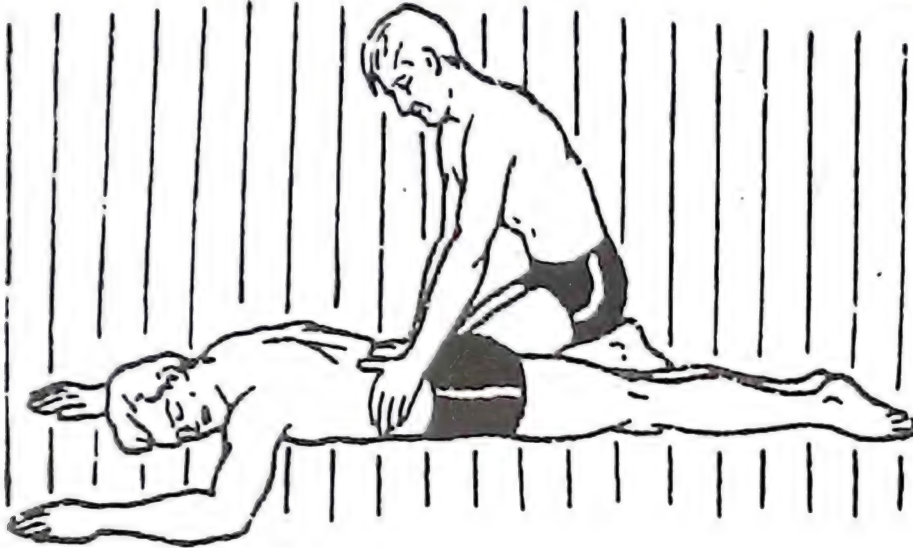


**مصنوعی سانس جاری کرنے کا طریقہ** ڈوبے ہوئے آدمی پر مصنوعی سانس کا عمل کرنے کے لیے اس

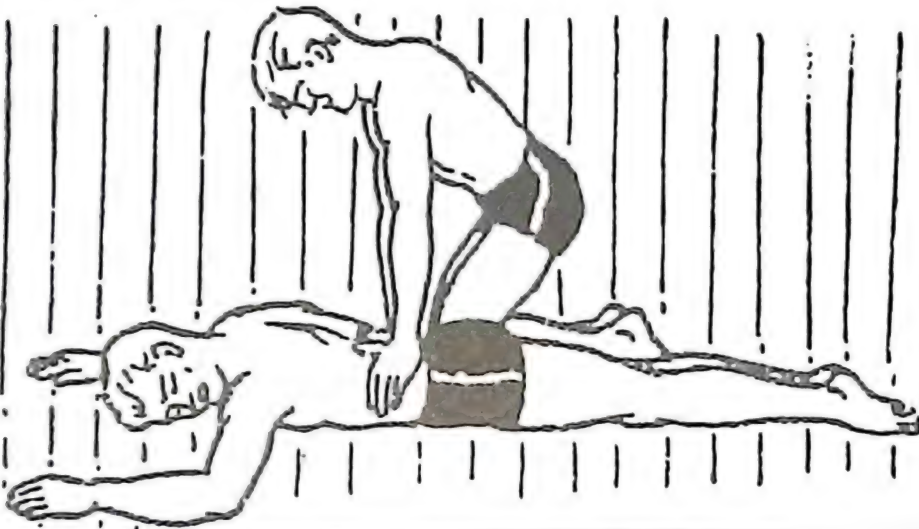
کو پیٹھ کے بل پت بٹائیں اور اس کے کندھوں کے نیچے تکیہ رکھ دیں۔ جو آدمی مصنوعی سانس جاری کر لے، وہ مریض کے سر کے نیچے گھٹنوں کے بل بیٹھ کر ذرا آگے کی طرف مچھک جائے (جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے) اور مریض کی ناک اور منہ کو صاف کر کے اس کی زبان باہر کی طرف کھینچے اس کے بعد مریض کی کلائیوں کو نیچے سے پکڑ کر اس کے بازوؤں کو اوپر باہر کی طرف اٹھاتے ہوئے



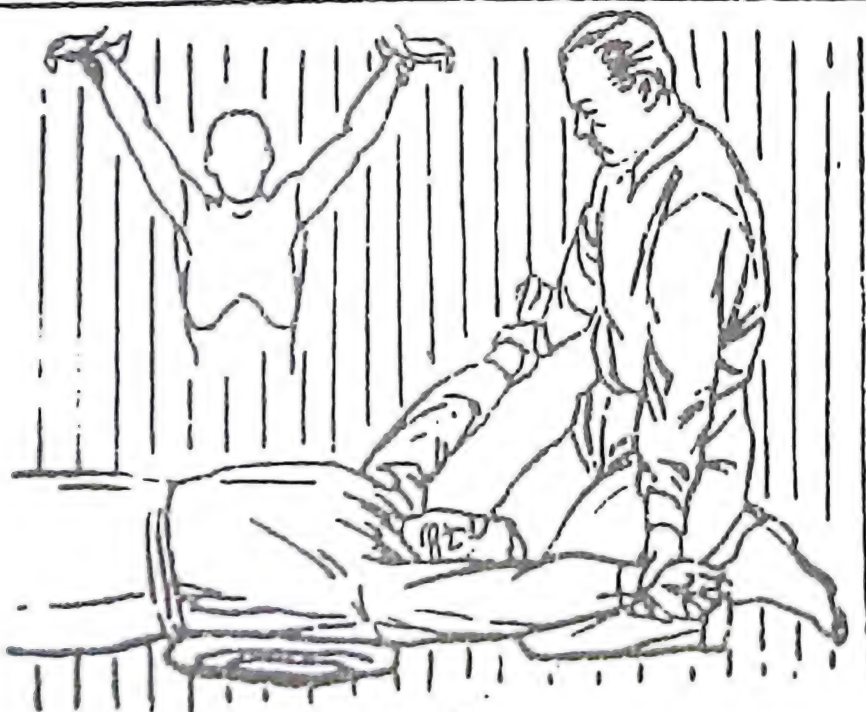
اپنی طرف اس طرح کھینچیں کہ مریض کی کھنیاں زمین سے چھوٹی ہوئی آئیں اس عمل سے پھیپھڑوں میں ہوا بھر جائے گی۔  
اس کے بعد اُن مڑے ہوئے بازوؤں کو دھیرے دھیرے سامنے نیچے اور اندر کی طرف لا کر گھنٹیوں اور بازوؤں کو  
مریض کی چھاتی پر زور سے دبائیں (جیسا کہ تصویر نمبر ۱ میں دکھایا گیا ہے) اس عمل سے ہوا پھیپھڑوں سے نکل جائے گی۔



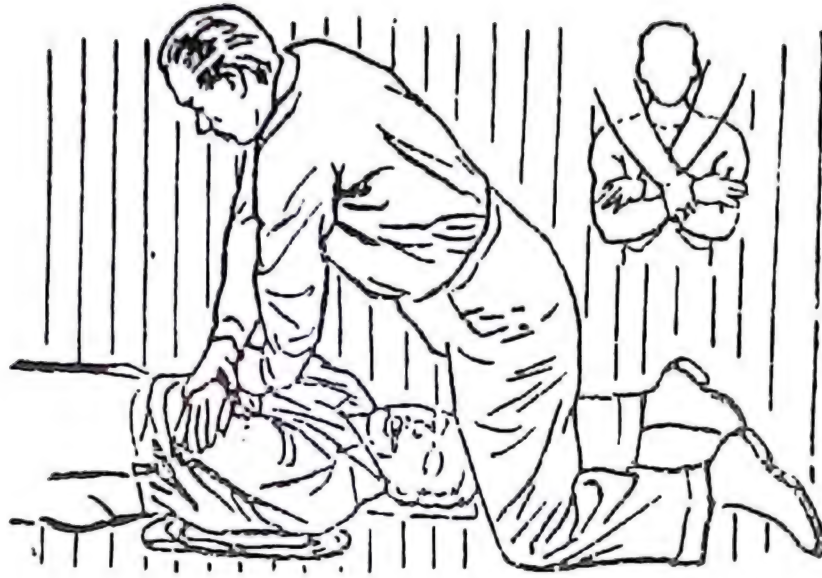
نمبر ۱



نمبر ۲



نمبر ۳



نمبر ۳

بارہا ہی عمل کرتے رہیں، یہاں تک کہ سانس کی آمد و رفت، اتفاقاً جاری ہو جائے۔  
جب مریض باتانہ عمدہ سانس لینے لگے اور اس نہ کہ ہوش و حواس ٹھیک ہو جائیں تو وہ تدبیریں اختیار کریں جو گزشتہ  
صفحہ میں بیان ہو چکی ہیں۔

## آگ سے جلنا

جب کسی وجہ سے کپڑوں میں آگ لگ جائے تو ایسی مہیرت میں بجائے دوڑنا بہرگز مناسب نہیں بلکہ زمین پر لیٹ کر  
پٹیاں کھائیں آگ بجھ جائے گی اس کے بعد پانی سے کاٹ کر کپڑوں کو بدن سے اتاریں اگر بدن کا زیادہ حصہ جل گیا ہو تو فوراً  
شفا خانہ میں لے جائیں ورنہ فوراً سر ڈاٹھوڑا پانی ملا کر جلی ہوئی جگہ پر لگائیں اس کے لگانے سے عموماً جلن موقوف ہو جاتی ہے  
اور آبلہ پڑنے اور زخم ہونے کی نوبت نہیں آتی اگر سر ڈاٹھوڑا موجود نہ ہو تو کچا آلو پس کر لگائیں لیکن اگر آبلے پڑ جائیں تو ایک بار یک  
سوئی لے کر آگ میں تپائیں اس کے بعد اس کی نوک سے آبلوں کو چھید کر پانی نکال دیں اس کے بعد چونے کا پانی اور اسی  
کاتیل (یا ناریل کاتیل) برابر وزن ملا کر پھینکیں

جب دسم سا بن جائے تو زخموں پر لگائیں۔ یا  
درخت فرش کی چھال جلا کر باریک پس لیں  
اور زخموں پر ناریل کاتیل یا گھی لگا کر اوپر سے  
یہ باریک پس ہونی را کہ چھڑکیں زخم جلد اچھا  
ہو جائے گا۔ یا چونے کا دسم لگائیں آگ سے





جلنے کے زخم خواہ کتنے ہی گہرے ہوں اس کے گلانے سے بھر جاتے ہیں۔

کھولتے ہوئے پانی، کڑکڑاتے تیل اور بھرتی ہوئی بارود سے جل جانے کی حالت میں بھی مذکورہ بالا علاج کیا جائے۔  
لیکن یہ واضح رہے کہ اگر جسم کا بہت سا حصہ جل جائے تو فوراً کسی قریبی شفا خانہ میں لے جائیں۔

## بجلی گرنا

بعض اوقات بجلی گرنے سے آدمی فوراً مر جاتا ہے اور اس کے جسم پر جلنے کا کوئی داغ یا زخم نہیں پایا جاتا، لیکن بعض اوقات جلد پر آبلے پڑ جاتے ہیں اور بال جل جاتے ہیں اور اگر اس آدمی کی جیب میں رُپے پیسے وغیرہ کوئی دھات کی چیز ہو تو بجلی کی شدید لگمی سے وہ بھی پگھل جاتے ہیں۔ بجلی گرنے سے بعض آدمیوں کی ہڈی ٹوٹ جاتی ہے، بعض آدمی صرف بجلی کی کڑک سے اتنا خوت زندہ ہوتے



ہیں کہ ان پر بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے۔ جب بجلی کڑک رہی ہو تو مکان کے اندر نہیں، کسی اونچے مکان یا درخت پر نہ چڑھیں اور نہ کسی درخت کے نیچے بیٹھیں، لوہے کی کوئی چیز مثلاً چھتری اپنے پاس نہ رکھیں، مشورہ ہے

کہ سیاہ رنگ کی چیز پر غمو بجلی گرتی ہے اس لیے بجلی کی کڑک کے وقت کوئی سیاہ کپڑا وغیرہ پہن کر باہر نہ نکلیں۔

اگر کسی شخص پر بجلی گرے اور اس کا سارا جسم جل بھج جائے تو اس کا کوئی علاج نہیں ہے، البتہ اگر اس میں زندگی کے کچھ آثار پائے جائیں تو فوراً کسی تجربہ کار معالج کی امداد حاصل کریں۔

لیکن اگر بجلی گرنے سے بدن زیادہ نہ جلا ہو تو مریض کو فوراً ٹھنڈے پانی سے نہلاتیں اور اس کے سر پر ٹھنڈا پانی گرائیں اس کے بعد آگ سے جلنے کی تدابیر اختیار کریں یا کسی معالج سے مشورہ کریں۔

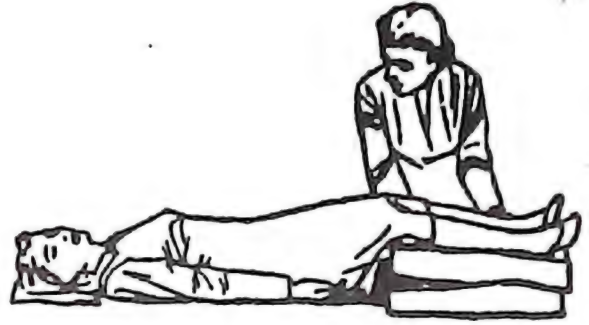
## بے ہوشی

بعض اوقات گھر میں کوئی آدمی دفعتاً بے ہوش ہو جاتا ہے یا مکان سے باہر گلی کوچے میں یا جنگل میں بے ہوش

پڑا ہوا اہل جات ہے، ایسی حالت میں اس کو مناسب تدبیر سے ہوش میں لا کر اس کی جان بچائی جاسکتی ہے۔

جب کوئی بے ہوش آدمی ملے تو پہلے یہ معلوم کرنے کی کوشش کی جائے کہ اس کی بے ہوشی کی وجہ کیا ہے؟ وجہ معلوم ہونے کے بعد بے ہوش کو ہوش میں لانے کی تدبیر کرنی چاہیے، بے ہوشی کے اسباب عام طور پر یہ ہوا کرتے ہیں: (۱) دل و دماغ کی کمزوری، (۲) دماغ کی چوٹ (۳) دماغ کے بعض امراض جیسے مری،

اختناق الرحم (ہسٹیریا) (۴) بعض زہریلے فیون، دھتورہ زیادہ مقدار میں خود کھانے یا کوئی دوسرا آدمی مارنے کے ارادے سے کھلائے (۵) بعض اوقات جسم کے اندر زہریلی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے اور اس سے آدمی بے ہوش ہو جاتا ہے، جیسا کہ



گردوں کے بعض امراض میں پیشاب کے زہر سے ہو جایا کرتا ہے (۶) بعض اوقات جسم سے زیادہ خون نکل جانے یا کسی حصہ جسم پر سخت چوٹ لگنے سے بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے (۷) بعض اوقات پانی میں ڈوبنے، پھانسی لگنے، بے ہوشی ہو جاتا ہے۔ اس لیے سے آدمی بے ہوش ہو جاتا ہے (۸) بعض شدید قسم کے بخاروں اور مہلک بیماریوں سے بے ہوش ہو جاتا ہے۔

جب کوئی شخص گھر میں بے ہوش ہوتا ہے تو اس کے گزشتہ حالات و واقعات سے اس کی بے ہوشی کا سبب آسانی معلوم کیا جاسکتا ہے، لیکن جب کوئی شخص گلی کو چھوٹا یا دریاں جگہ میں بے ہوش پڑا ہوا ملتا ہے تو اس کی بے ہوشی کا تہہ چلا نا بعض اوقات دشوار ہو جاتا ہے اور انسانی ہمدردی کے تقاضے سے اس کو ہوش میں لانے اور اس کی جان بچانے کا انتظام کرنا پڑتا ہے جب کوئی شخص کسی جگہ بے ہوش پڑا ہوا ملے سب سے پہلے اپنی یادداشت میں یہ باتیں محفوظ کر لی جائیں کہ وہ کس وضع پر پڑا ہوا ہے اور اس کے پاس کون سی چیز پڑی ہوئی ہے، مثلاً کوئی شخص کسی درخت سے گرا ہوا یا کسی دیوار یا سیڑھی یا کچے سے گر کر بے ہوش ہوا ہو تو احوال کا جائزہ لینے سے اس کی بے ہوشی کا سبب معلوم ہو سکتا ہے یا اس کے پاس زمین پر دوسرے آدمی کے قدموں کے بے ترتیب نشان ہوں اور بے ہوش آدمی کے جسم خصوصاً سر پر چوٹ کے نشانات بھی ہوں تو کچھ لینا چاہیے کہ کسی دوسرے آدمی سے اس کا مقابلہ ہوا ہے یا بے ہوش آدمی گلی کو چھوٹا یا سڑک پر بے ہوش پڑا ہوا ہے اور اس کے منہ سے شراب کی بو آتی ہے تو اس کو شراب کے نشے سے بے ہوش سمجھا جاسکتا ہے، اسی طرح اگر بے ہوش آدمی کے پاس سے افیون دستیاب ہو یا اس کے سانس سے افیون کی بو آئے تو کچھ لینا چاہیے کہ وہ افیون کھا کر بے ہوش ہوا ہے۔



ہر حال جوں ہی ایسے بے ہوش سے واسطہ پڑے اس کی ٹانگیں سیدھی کر کے اس کے دونوں اطراف اس کے پیروں کے  
آرام سے چت لادیں اگر اس کے گلے میں غلغلہ ہوا ہو یا گلے اور سینہ پر کوٹ وغیرہ کے ٹپنے لگے ہوں تو ان کو کھول دیں مگر ہوش نہ آئے  
کمر بند لنگی وغیرہ ہوتو اس کو بھی ڈھیلا کر دیں اور اس کے چہرے کو دیکھیں اگر چہرہ سرخ ہو تو اس کے سر کے نیچے پتھر یا کوئی کچھ  
ٹیکل جگہ رکھ دیں تاکہ سر اوپر نہ رہے اور اس کا خون نیچے کی طرف آسانی سے آتا رہے۔ لیکن اگر چہرے کا رنگ کھلایا ہوا نہ ہو تو اس  
کا سر باقی حصہ جسم سے تھکے نیچا کر دیں تاکہ دماغ کی طرف خون کی آمد رفت آسانی سے ہوتی رہے۔ اگر آنے کے آثار نظر آئیں تو  
مریض کی گردن کسی ایک طرف نہ کوڑیں تاکہ تھکے کے ذریعے حمد طومات وغیرہ خارج ہوں نہ آسانی سے نکل جائیں اور ہوا کی نالی

میں جا کر سانس کی آمد رفت میں

گٹکاٹ نہ ڈالیں۔



اس کے بعد بے ہوش آدمی کے سر اور دوسرے اعضاء جسم کا بغور معائنہ کریں۔ پس اگر سر پر چوٹ کا نشان ہو تو کھینا  
چاہیے کہ وہ دماغی صدمہ سے بے ہوش ہوا ہے، اگر آنکھوں کی پتلیاں پھیلی ہوئی ہوں اور سانس خراٹے سے آ رہا ہو چہرہ  
ایک طرف کھینچا ہوا ہو، تو سمجھنا چاہیے کہ یہ بے ہوشی دماغ پر دباؤ پڑنے کی وجہ سے ہے۔ اگر بے ہوش آدمی کے ناک کان سے  
خون آ رہا ہو تو سمجھنا چاہیے کہ دماغ کے پیچھے والی ہڈی ٹوٹ گئی ہے۔ اگر کسی دوسرے اعضاء جسم پر چوٹ لگی ہوئی ہو تو  
اس چوٹ کو بے ہوشی کا سبب سمجھا جاسکتا ہے۔ اگر بے ہوش آدمی کے کسی رگ کے کٹ پھٹ جانے سے بہت سا خون  
نکل گیا ہو تو اس زیادہ خون نکل جانے ہی کو بے ہوشی کا سبب خیال کیا جائے۔

لیکن اگر جسم کے کسی بھی حصہ پر چوٹ کا نشان ہو اور نہ کوئی زخم ہو لیکن مریض کا چہرہ سرخ ہو، اس کا بدن گرم  
ہو، آنکھوں کی پتلیاں پھیلی ہوئی ہوں، روشنی کے اثر سے سکڑتی نہ ہوں، سانس خراٹے سے آ رہا ہو اور مریض بالکل بے ہوش  
بے حس و حرکت پڑا ہو تو اس کا سبب مرض سمجھا جاسکتا ہے۔

اگر بے ہوشی کے منہ سے شراب کی بو آئے، اس کا چہرہ سرخ پھولا ہوا ہو، آنکھیں سرخ ہوں تو اس کو شراب سے  
مدہوش خیال کیا جائے۔ اسی طرح اگر بے ہوش کے سانس سے فیون کی بو آئے اور مدہ آہستہ آہستہ سانس لے رہا ہو تو سمجھنا  
چاہیے کہ وہ افیون کا کر بے ہوش ہوا ہے۔

اگر کوئی شخص دل، اعتناق الرحم (ہیڈلی)، لہ گئے، چوٹ لگے، ایفون یا دستورہ کھانے سے بے ہوش ہو تو اس کو ہوش میں لاسنے کے تدابیر آئندہ صفحات میں لکھ دی گئی ہیں۔ بے ہوشی کو دور کرنے کے بعد مناسب علاج کرا چاہیے۔ لیکن اگر بے ہوشی کا سبب جسم کی زہریلی کیفیت ہو جیسا کہ پیشاب کے زہر سے آدمی بے ہوش ہو جاتا ہے، بلکہ ہوشی کا سبب سرسام جیسے امراض ہو تو فوراً تجربہ کار معالج سے علاج کرا چاہیے۔

**ضعف قلب سے بے ہوشی** "غشی" کہلاتی ہے، اس کے بہت سے اسباب ہیں۔ بعض اوقات آدمی عام جسمانی کمزوری کی حالت میں کھڑا ہونے یا چلنے پھرنے کی کوشش کرنے سے گر پڑتا اور بے ہوش ہو جاتا ہے کبھی سخت رنج و غم یا انتہائی خوشی کی خبر سننے اور کبھی کوئی خون ناک شکل کے دیکھنے یا کوئی خوراک آواز سننے سے آدمی بے ہوش ہو کر گر پڑتا ہے۔

مذکورہ بالا اسباب سے بے ہوش ہونے سے پہلے مریض کو مگر آتے اور اس کی آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا ہے۔ کانوں میں باجاسا بجتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ چہرے کا رنگ سبوتا پڑ جاتا ہے۔ بعض اوقات تھوٹی ہے ٹھنڈے پسینے سے جسم تر ہو جاتا ہے۔ ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہو جاتے ہیں اور مریض بالکل بے ہوش ہو جاتا ہے۔



ایسی حالت میں مریض کو آرام سے ٹا دیں اور اس کے سر کو باقی جسم کی نسبت ذرا نیچا رکھیں تاکہ دماغ کی طرف خون بہ آسانی جاسکے۔ اگر اس کے گلے میں مفار لپٹا ہوا ہو یا کوٹ واسکٹ کے ٹین لگے ہوئے ہوں تو ان کو کھول دیں، سر اور چہرے پر سرد پانی کے تھپتھپانے لگائیں، ایک شیشی میں چونا اور نوشار چھتھے چھتھے لٹے ڈال کر اوپر سے تھوڑا سا پانی ڈالیں اور اس کو مریض کی ناک کے سامنے رکھیں، اس کے ساتھ ساتھ مریض کے پاؤں کو نیچے اور برکی طرف سوتیں اور مریض کے دل کے مقام پر (بائیں پستان کے نیچے) ہتھیلی سے تھپ تھپائیں، اگر ان تدابیر سے ہوش و حواس درست ہو جائیں تو بہتر ہے، ورنہ فوراً کسی معالج سے مشورہ کریں۔

**مرگی کی بے ہوشی** مرگی کے دورے زیادہ تر بچوں کو پڑا کرتے ہیں۔ جوان آدمی بھی اس میں مبتلا ہوتے ہیں،



جب اس کا درد ہوتا ہے تو مریض بے ہوش ہو کر گر پڑتا ہے، اس کے ہاتھ پاؤں ایٹھنے لگتے ہیں، منہ سے جھانک آنے لگتے ہیں۔ آنکھوں کی پتلیاں اوپر چڑھ جاتی ہیں اور مریض کی شکل ڈراؤنی معلوم ہونے لگتی ہے۔

جب ایسا واقعہ پیش آنے تو مریض کو کھل جگہ پر آرام سے لیٹا دیں، اس کے گلے اور سینے کی بندش کو ڈھیلا کر دیں۔ سر کو باقی حصہ جسم سے اونچا رکھنے کے لیے اس کے سر کے نیچے رکھیں یا پلانک کے پایروں کے نیچے اینٹ یا پتھر رکھ کر سر کو باقی حصہ جسم سے اونچا رکھیں۔ اس صورت میں مریض کے دانتوں سے اس کی زبان کٹ جاتی ہے۔ لہذا زبان کو محفوظ رکھنے کے لیے اس کے منہ میں بوتل کا کارک یا



سوت کا گول بنا کر رکھیں، چہرے پر سرد پانی کے پھینٹے ماریں، نیز سر پر بٹن رکھیں، یا ٹنڈے پانی میں کپڑے کی گندی جگہ کر رکھیں۔ ان تدبیروں سے درد ہلکا پڑ جائے گا اور جب مریض بالکل بے ہوش ہو جائے تو اس کو آرام سے لیٹا رہنے

دیں، فوراً ہوش میں لانے کی کوشش نہ کریں۔ کچھ دیر کے بعد مریض خود بخود ہوش میں آجائے گا، البتہ مریض کی نگرانی ضرور رکھیں۔ کیوں کہ دورے کی حالت میں بعض مریض پاگلوں جیسی حرکت کرنے لگتے ہیں۔ جب مریض ہوش میں آجائے تو آئینہ کے لیے اس کے دورے کو دیکھنے اور غرض اور دور کرنے کے لیے معالج سے مدد حاصل کریں۔

**اختناق الرحم (ہسٹیریا) کی بے ہوشی** اختناق الرحم یعنی ہسٹیریا کے دورے عام طور پر عورتوں کو پڑا کرتے ہیں، جب اس کا درد ہوتا ہے تو مریض چیخ مار کر بے ہوش ہو جاتی ہے، لیکن وہ پورے طور پر بے ہوش نہیں ہوتی۔

اس کے ہاتھ پاؤں ایٹھنے لگتے ہیں، ایسی حالت میں مریض کو ہوا دار کمرے میں آرام سے لیٹائیں، اس کے گلے اور سینے کی بندش کھول دیں، چہرے پر ٹنڈے پانی کے پھینٹے ماریں اور چرنا، نوشاد، نیچے نیچے اشے ایک کھلے منہ کی نشی میں ڈال کر



اس پتھور پانی ٹپکا کر مریض کی ناک کے سامنے رکھیں مریض ہوش میں آجائے گی۔ اس مرض میں مریض پورے طور پر بے ہوش نہیں ہوتا اس لیے جو باتیں کی جاتی ہیں ان کو سنتی اور سمجھتی ہے، اس لیے اگر مریض کے پاس پتھا ہوا لوہا یا دکتا ہوا کوئلہ رکھ کر اس کے جسم پر رکھنے کے لیے کہا جائے تو وہ ڈر کر ہوش میں آجاتی ہے، اسی طرح بعض اوقات سوئی یا پن جمبونے سے ہوش میں آجاتی ہے، ہوش میں آنے کے بعد تجربہ کار معالج کا علاج کرائیں۔

**سکتہ کی بے ہوشی** سکتہ میں مریض مردہ کے مانند بے ہوش اور بے حس و حرکت پڑا رہتا ہے، اس کا ہاتھ ٹھکر چھوڑ دینے سے مردے کے ہاتھ کے مانند گر جاتا ہے۔ سانس تنگی سے خرابے دار آتے ہیں، بعض اوقات سانس کی رفتار آہستہ ہوتی ہے کہ اس کا معلوم کرنا دشوار ہوتا ہے جیسی لگ جاتی ہے، ہاتھ پاؤں ٹھنڈے پڑ جاتے ہیں، آنکھیں پتھر جاتی ہیں، ان کی پٹلیاں کشادہ ہو جاتی ہیں جو روشنی کے اثر سے سکڑتی نہیں۔ پیشاب یا خانبے خبری میں نکل جاتے ہیں، اس حالت میں کبھی مریض ہوش میں آتا ہے تو اس کو فالج ہو جاتا ہے ورنہ وہ ہلاک ہو جاتا ہے۔

مریض کو آرام سے کشادہ ہوا دار کمرے میں لیٹے رکھیں، اس کے سر کو باقی حصہ جسم سے ادھار رکھیں گلے اور سینے کے مٹن لگے ہوئے ہوں یا گلو بند وغیرہ بندھا ہوا ہو تو اس کو کھول دیں۔ اس کے آس پاس لوگوں کو جمع ہونے سے روک دیں۔ سر کے بال ترشوا کر بت رکھوائیں یا ٹھنڈے پانی میں کپڑے کی گدی بھگو کر رکھیں اور اس کو بار بار بھگوتے رہیں گرم پانی کی بوتلیں مریض کی غلوں میں رکھیں اور ایک ایک گھنٹہ کے بعد کروٹ بدلاتے رہیں۔ پنڈلیوں اور پاؤں کے تلووں پر خالی شگھیاں کھجوائیں۔ مریض کی دونوں پنڈلیوں اور بازوؤں کو دوپٹہ وغیرہ سے خوب کس کر لپیٹ دیں۔ ہاتھ کی تھیلی اور تلووں کو خوب ملیں۔ اگر ان تمام برے ہوش و حواس درست ہو جائیں تو بہتر، ورنہ فوراً کسی تجربہ کار معالج کی طرف رجوع کریں اور فالج ہو جانے کی صورت میں اس کا مناسب علاج کرائیں۔

**لو لگنے اور گرمی کی شدت سے بے ہوشی** بعض آدمی لو لگنے اور گرمی کی شدت کو برداشت نہ کر کے کہ جب سے بے ہوش ہو جاتے ہیں، ایسے بے ہوش آدمی کو فوراً ٹھنڈی اور ہوا دار جگہ پر لیٹائیں، نیکھے کو پانی میں بھگو کر ہوا کریں۔ چہرے پر سرد پانی کے تھنپے اریں، بلکہ اگر مریض کے سر اور تمام جسم پر ایک دھڑک یا بالیاں بھر کر ٹھنڈا پانی گرائیں تو زیادہ بہتر ہوگا یا اگر ممکن ہو تو چنے کا سوکھا ساگ یا چنے کا بھوسہ (جس کو چنے کا کھار بھی کہتے ہیں) پانی میں بھگوئیں اور کچھ دیر کے بعد اس بن کپڑا بھگو کر مریض کے جسم کو بچھیں تو بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اگر وقت پر مل سکے تو مندل سفید کو عرق مٹاب میں گھسیں۔



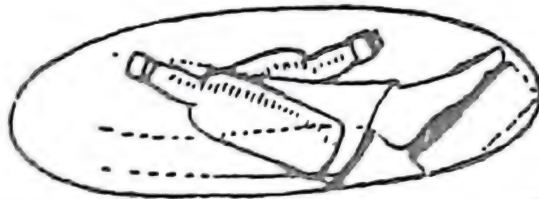


اور اس میں روئی تھیر کر مریض کی ناک کے سامنے رکھیں۔ امید ہے کہ ان تدابیر سے مریض ہوش میں آجائے گا۔ ہوش میں آنے کے بعد کچا آم آگ میں بھلجھا کر اس کا گودا پالی میں لا کر کھانڈے میٹھا کر کے پلاتے رہیں۔ اس کے علاوہ مریض کو اور کوئی

غذا نہ دیں۔

**چوٹ لگنے سے بے ہوشی** بعض اوقات سخت چوٹ لگنے سے آدمی بے ہوش ہو جاتا ہے، خصوصاً جب کہ یہ چوٹ سر پر لگے اور بعض اوقات کسی رگ کے کٹ جانے سے زیادہ مقدار میں خون نکل جانے سے بھی آدمی بے ہوش ہو جاتا ہے۔

ایسی حالت میں مریض کا چہرہ مڑھایا ہوا اور اس کی رنگت زرد ہوتی ہے ہونٹ نیلے پڑ جاتے ہیں۔ مریض منہ کھول کر جلد جلد سانس لیتا ہے اور بے ہوشی کی حالت میں بے حس و حرکت پڑا رہتا ہے۔



مریض کو جیت لٹا کر اس کا سر زرا نیچا کر دیا

اس کی گردن اور سینہ کی بندشوں کو کھول دیں،

یعنی کالریاٹن لگے ہوئے ہوں تو ان کو کھول دیں۔ اس کی ٹانگوں پر گرم پانی کی بوتلوں یا گرم اینٹوں سے سینکیں، اگر مریض کو کچھ ہوش ہو تو گرم گرم دودھ پلائیں، لیکن اگر وہ بالکل بے ہوش ہو تو اس کے منہ میں کوئی چیز نہ ڈالیں۔ البتہ اگر ممکن ہو تو نمکین گرم پانی کا اینٹا کریں۔ ایسا مریض جب ہوش میں آئے تو اسے آتی ہے پس جب تے آئے تو اس کی گردن کسی ایک جانب کو جھکا دی جائے تاکہ تے کا مادہ نکل جائے۔ اگر ان تدابیر سے ہوش نہ آئے تو کسی شفا خانہ میں مریض کو لے جائیں، یا وہیں معالج کی مدد حاصل کریں۔

**پھانسی لگنے سے بے ہوشی** بعض اوقات کوئی شخص خودکشی کی نیت سے اپنے گلے میں پھانسی کا پھندا

لگا کر کسی درخت یا مکان کی چھت میں لٹک جاتا ہے، یا دوسرے آدمی قتل کرنے کے ارادے سے نکالتے ہیں۔ جوں ہی کسی کو اس حالت میں دیکھا جائے فوراً چاقو یا کسی دوسرے دھاردار اوزار سے رسی کو کاٹ دیں۔ اگر چاقو موجود نہ ہو تو پچاسی پر ہٹنے والے آدمی کے پاؤں پر کراو پر کی طرف اٹھائے رکھیں تاکہ اس کے حلق سے پھنسے لا بار ہٹ جائے اور مدد کے لیے دوسرے آدمی کو بلا لیں تاکہ وہ چاقو پھنسنے کو کاٹ دے، غرض یہ کہ پھنسا کاٹ دینے کے بعد مدد کو آہستہ سے زمین پر نڈا کر اگر وہ بندھی ہو تو غیر دھپے ہوئے ہو تو اس کے گلے اور سینے کے مٹن کھول دیں یا اور کوئی بندش ہٹوا کر اس کو ڈھیل کر دیں۔ اگر اس کا سانس جاری ہو تو اس کے چہرے اور سینے پر ٹخنڈے پانی کے چھینٹے ماریں۔ ہاتھ پاؤں کو اوپر کی طرف لیں چونکہ اور نوشادر کا ٹخنڈا اسیا ماسے سے لگھائیں۔ تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد ناک کے ماسے رکھتے اور ہٹاتے ہیں یہاں تک کہ مدینش ہوش میں آجائے۔ لیکن اگر بے ہوشی کے ساتھ سانس بھی بند ہو چکا ہو تو مہسروئی تنفس کے عمل سے سانس کو جاری کیا جائے، مہسروئی تنفس کا طریقہ پانی سے ڈوبے ہوئے شخص کا سانس جاری کرانے کے لیے لکھا گیا ہے۔



زہریلی ہوا سے بے ہوشی بعض اوقات زہریلی ہوا میں سانس لینے سے دم گھٹ کر آدمی بے ہوش ہو جاتا



ہے۔ اگرچہ ایسے واقعات عموماً شہروں میں غریب ناداشت لوگوں کو پیش آتے ہیں، لیکن کبھی کبھی دیہاتی باشندوں کو بھی ان سے واسطہ پڑ جاتا ہے۔ بعض اوقات سردی سے بچنے کے لیے کمرے کو گرم رکھنے کے لیے اس میں کونوئوں کی آگ بجھتی رہتی جاتی ہے یا آگ سلگنا کر اس کی حالت میں لوگ کمرے کے دروازے بند



کر کے سو جاتے ہیں۔ ایسا کرنے سے کمرے میں دھواں اور زہریلی گیس بھر جاتی ہے اور جزا دی کمرے میں سوا ہوا ہوتا ہے، پہلے اس کا دم گھٹنے لگتا ہے۔ اگر اس تکلیف سے وہ جاگ اٹھتا ہے اور اس کو اس خطرناک صورت حال کا احساس ہو جاتا ہے تو وہ دروازہ کھول کر کمرے سے باہر نکلنے کی کوشش کرتا ہے، کامیاب نہ ہونے کی صورت میں بے ہوش ہو جاتا ہے اور آٹھ گھنٹے سانس بند ہو کر مر جاتا ہے۔

بعض اوقات غسل خانے میں غسل کرتے وقت ایٹکٹھی جلا کر رکھ لی جاتی ہے اور غسل خانہ کا دروازہ بند کر لیا جاتا ہے۔ اس سے بھی غسل خانہ میں زہریلی گیس (کار بائک ایسڈ گیس) بھر جاتی ہے، جس کے اثر سے نہانے والا دم بند ہو کر مر جاتا ہے۔ گاہے کمرے میں چراغ یا لائٹیں جلتی ہوئی رکھ چھوڑتے ہیں اور اس کمرے میں گنجائش سے زیادہ آدمی سوجاتے ہیں۔ اس صورت میں بھی دم گھٹ کر مر جانے کا حادثہ پیش آ سکتا ہے۔

اس قسم کے حادثات سے بچنے کے لیے رات کو کمرے میں ایٹکٹھی جلا کر نہ رکھیں اور نہ کوئی چراغ یا لائٹیں جلتی چھوڑیں۔ اگر ان کی ضرورت پیش آئے تو کمرے کے دروازے اور کھڑکیاں کھول دیں تاکہ صاف ہوا کی آمد و رفت آزادی کے ساتھ ہوتی رہے۔ بعض اوقات جاننے کی حالت میں بھی زہریلی ہوا کا اثر ہو جاتا ہے، خصوصاً جب کہ کمرہ چھوٹا ہو اور اس میں آدمی زیادہ بیٹھے ہوں اور کوئی ایٹکٹھی یا لائٹیں وغیرہ بھی جل رہی ہو، ایسی حالت میں پہلے سرجی باری محسوس ہونے لگتا ہے، سانس تنگی آنے لگتا ہے۔ اگر فوراً ہی دروازے اور کھڑکیاں کھول دی جائیں یا ایٹکٹھی دروازے سے باہر رکھ دی جائے تو خطر ٹل جاتا ہے۔ اگر سوتے ہوئے یہ واقعہ پیش آئے اور ابھی کچھ ہوش و حواس ہوں تو خطرے سے بچنے کے لیے سب سے پہلے دروازہ کھولیں، لیکن اگر یہ ممکن نہ ہو تو کمرے کے اندر سونے والے تمام آدمی بے ہوش ہو جائیں گے۔ اگر ان کی فوراً خبر گیری ہو سکے گی تو وہ سب دم گھٹ کر مر جائیں گے۔

بعض اوقات ایسے بھی واقعات پیش آتے رہتے ہیں کہ کوئی آدمی ایسی کشتی یا پرائیوٹ کنویں یا تہ خانے میں اترتا ہے جو مدت سے بند تھے اور ان میں زہریلی گیس بھری ہوئی تھی، جس کی وجہ سے اترنے والا آدمی بے ہوش ہو گیا، اس کا دم گھٹ گیا اور وہ مر کر رہ گیا۔

اگر ایسی بند کشتی یا بند کنویں یا تہ خانے میں جانا چاہیں تو چند گھنٹے پہلے اس کا منہ کھول دیں تاکہ زہریلی ہوا نکل جائے۔ مزید اطمینان کے لیے کوئی لائٹیں یا چراغ جلا کر کشتی یا کنویں کے اندر دکھائیں، اگر اندر جانے کے بعد یہ کچھ جائیں تو بچ لیا

چاہیے کہ ابھی زہریلی ہوا موجود ہے اس کو نکالنے کے لیے کھتی یا کنوئیں میں بے جھجھک چوڑا ڈھلکا کر اس پر پانی چھڑک دیا جائے یا ان میں  
چھتری گھول کر اٹھی لٹکادی جائے اور اس کو بار بار دہریچے کیا جائے۔

اگر مذکورہ بالا حالات میں کوئی شخص دم گھٹ کر بے ہوش ہو جائے تو اس کو فوراً باہر نکال لیں اور تانہ ہوا میں بٹھا کر  
اس کے چہرے اور سینہ پر ٹھنڈے پانی کے تھنیٹھنیٹھنی ماریں۔ اگر سانس بند ہو تو مصنوعی تنفس کے ذریعہ سانس کی آمد رفت کو بحال کریں  
(مصنوعی تنفس کا طریقہ ”پانی میں ڈوبنا“ میں بیان کیا گیا ہے)

**افیون کی بے ہوشی** بعض اوقات کوئی آدمی زیادہ مقدار میں افیون کھا لیتا ہے یا کوئی دوسرا شخص کھلا رہتا ہے  
تو پہلے اس کو دردمرہ ہونے لگتا ہے۔ اس کے بغیر نیند آنے لگتی ہے، جو پہلے پہل ہلکی ہوتی ہے، لیکن بعد میں گہری نیند آ جاتی ہے تب تک  
کہ مریض بالکل بے ہوش ہو جاتا ہے۔ اسے خراٹے دار سانس آنے لگتا ہے اور اس سے افیون کی بو آ کر پھرتی ہے۔

افیون کا زہر دور کرنے اور مریض کو ہوش میں لانے کے لیے اس کو ہرگز نہ سونے دیں۔ اس کو برا بھلا بھڑ بھڑ بھڑ بھڑ بھڑ بھڑ  
کی کوشش کریں یا دوا آدمی اس کو پکڑ کر ٹھٹھلاتے رہیں اور اس کے سر اور سینہ پر ٹھنڈے پانی کے تھنیٹھنیٹھنی مارتے رہیں۔ رات ڈیڑھ تو  
کوئیں کر یا ڈسیر گرم پانی میں ملائیں اور مریض کو پلا کر تے کر لیں، اس کے بعد  
ہینگ خالص دوا شہ خراب پانی میں گھول کر پلائیں، افیون بے اثر  
ہو کر رہ جائے گی۔ اگر ہینگ وقت پر نہ ملے تو درخت ارٹھکی کوئیں ایک  
ڈیڑھ ٹولہ لے کر ان کو پانی میں پیس چھان کر دو تین بار پلانے سے افیون  
کا زہر اتر جاتا ہے۔



افیون کا زہر آتا ہے اور بے ہوشی کو دور کرنے کے لیے پرمیٹھنیت  
آف پوٹاس بہت اچھی دوا ہے، یہ وہی لال دوا ہے جسے پانی صاف کرنے  
کے لیے کنوئیں میں ڈالا جاتا ہے، یہ دوا دور رتی ہے کہ آدھے گلاس پانی میں  
حل کر کے پلا دیں اور اس کے پلانے کے آدھ گھنٹہ بعد اس دوا کا پکا محلول

دیا جائے۔ ایک رتی یہ دوا اس چھٹانک پانی میں حل کریں، پکا محلول تیار ہو جائے گا، پلا کر مریض کو تے کر دیں۔

**دھتورے کی بے ہوشی** بعض اوقات کوئی آدمی دھتورے کے خیال سے یا جرم کی نیت سے دوسرے آدمی کو



دھتورے کے بیج پاتے وغیرہ کھلا دیلے جس سے اس کا خلق خشک اور چھو اور آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں وہ بیکار ہوتے ہیں  
 کرنے لگتا اور خواہ مخواہ ہنسنے لگتا ہے اور ایسا معلوم ہونے لگتا ہے گویا اس نے خراب پی ہوئی ہے۔ کچھ عرصے بعد وہ بالکل  
 بے ہوش ہو جاتا ہے جو ہی ایسی صورت پیش آئے رائی ڈیڑھ توڑ کو پیس گرم پانی میں بلا کرتے کرادیں، جسم سرد ہو تو رانوں اور  
 بنگلوں میں گرم پانی کی بوتلیں رکھیں۔ پیاس کا پورا دھتورے کے زہکات راق (آٹا) ہے، پیاس کے بیج (نبولے) پتے پھول  
 جو بھی چیز پلے اس کو پانی میں پیس چھان کر پلائیں، اگر ان تدابیر سے کامیابی نہ ہو اور مریض کا سانس بند ہونے لگے تو فوراً طبی  
 امداد حاصل کریں۔

## سانپ کا کاٹنا

ہمارے ملک میں سانپ کی سینکڑوں قسمیں ہیں۔ لیکن ان میں زہریلے سانپ بہت کم ہوتے ہیں زیادہ زہریلے سانپ صرف  
 چار پانچ قسم کے ہیں، زہریلے سانپوں میں اوپر کے جڑے میں دونوں طرف دانتوں کی صورت ایک ایک قطار ہوتی ہے اور باہر کے



کنارے پر دانتوں کی دوسری قطار کے بجائے عام طور پر ایک یا دو  
 کچلیاں (نوک دار دانت) ہوتی ہیں، بعض میں یہ کچلیاں تین چار  
 بھی ہوتی ہیں، لیکن اس بات سے کہ ہوتا ہے۔ ان کچلیوں کی جڑ  
 میں زہر کی گلی ہوتی ہے اور اس گلی سے کھل کے باریک نوک دار  
 سرے تک نالی ہوتی ہے، گویا یہ کچلیاں انجکشن کی سوئی کے مانند  
 پوری ہوتی ہیں۔ پس جوں ہی کسی کو سانپ کاٹتا ہے تو گلی کی ذمہ داری  
 رطوبت کھل کی نالی کے ذریعہ آدمی کے خون میں پہنچ جاتی ہے اور اس  
 کے بعد نیچے لکھی ہوئی علامتیں ظاہر ہوتی ہیں:

جس جگہ سانپ کاٹتا ہے، پہلے اس جگہ جلن ہوتی ہے۔  
 تھوڑی دیر بعد اس درد ہوتا ہے گویا کہ چھری یا برقی چھوٹی جا ہی  
 ہے، اس کے بعد وہ جگہ بے حس ہو جاتی ہے، نیل پڑ جاتی ہے اور  
 وہاں سوجن پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ وہ

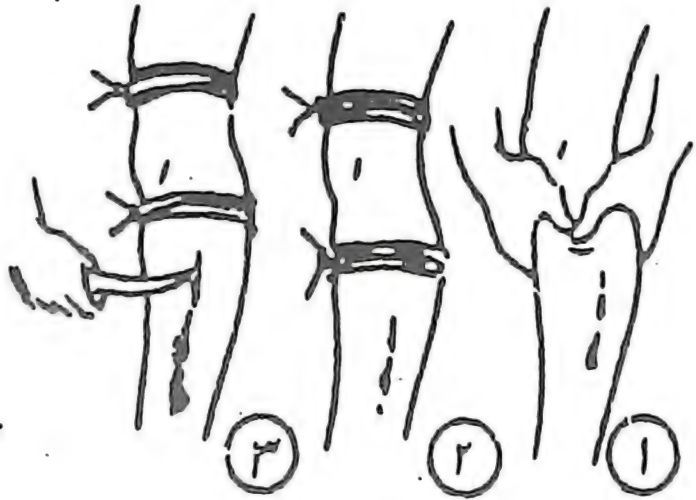
تمام مضمون میں ہو جائے۔

کانٹے کے تھوڑی دیر بعد سانپ کا زہر لسان کے جسم میں پھیلنے لگتا ہے جس کے اثر سے بعض کے سر میں درد ہونے لگتا ہے، یا چکر آنے لگتے ہیں اور انکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا ہے۔ انکھوں کی پتلیاں پھیل جاتی ہیں اور پوٹے، ڈھمکھڑ جلتے ہیں۔ مریض میں پریشانی اور گھبراہٹ پیدا ہو جاتی ہے اور اڑھٹا جاتی ہے، اگر کھڑا ہو کر وہ چلنے کی کوشش کرے تو جسم کی ہانگیں لڑکھڑانے لگتی ہیں، آخر کار وہ بہت جلد بے ہوش ہو جاتا ہے، مگر کسی ایک طرف کو لاٹک جاتا ہے، ہاتھ پاؤں اسیلے پڑ جاتے ہیں، نبض کمزور ٹھیکر کر چلنے لگتی ہے بولنے اور نکلنے کی طاقت نہیں رہتی، سانس ٹل جاتا ہے، خزانے دار آنے لگتی ہے، آہستہ آہستہ کانٹا بالکل بے ہوش ہو جاتا ہے اور اگر کانٹا لسان کا لاپھنس ہو تو ہاتھ پاؤں میں تشنج (انٹھن) ہو کر درد عموماً دل کی حرکت بند ہو کر مر جاتا ہے۔

**سانپ کاٹے کا علاج** جس جگہ سانپ کاٹے اس سے دواغی (تقریباً چار انچ) اور کسی رسی یا ڈوری دلیو سفور اُس کر بند لگائیں اور پھر اس بند سے چار پانچ انچ اور ایک یا دو بند اور لگائیں، ان بندوں کے لگانے سے خون کی رگوں پر دباؤ پڑے گا اور زہر چڑھنے سے روک جائے گا۔

جب بند لگا چکیں تو کالی ہوائی جگہ کسی تیز

چاقو یا استری یا بیلے سے اس طرح کا جیرا دیں پھر اس میں ایک چکی پر پینٹے نیٹ آف پوٹاس بھر دیں اور اس کو انگلی یا چاقو کی نوک سے مل کر اوپر پٹی باندھ دیں۔ لیکن اگر پینٹے نیٹ آف پوٹاس موجود نہ ہو تو اس زخم میں گرم پانی دھاریں یا اس جگہ سنگھی لگو کر خون نکلا دیں۔



خون کے ساتھ زہر بھی نکل جائے گا اگر ذلت پرانی میں سے کسی چیز کا انتظام نہ ہو سکے تو کالی ہوائی جگہ کو دیکھتے ہوئے کوٹنے سے داغ دیں یا لوہے کی سلاخ وغیرہ کو آگ میں تپا کر اس سے داغ دیں یا کالی ہوائی جگہ میں چاقو کی نوک سے نشان لگائیں کہ اس پر بھلائے کا تیل لگا دیں۔ اس کے لگنے سے بھی تمام زہر نکل جائے گا۔

اگر زہر سانپ کسی انگلی میں کاٹ کھائے تو مارگریڈ کی جان بچانے کے لیے انگلی کو کاٹ دینا بہتر ہے۔ لیکن



اگر سانپ ایسی جگہ کاٹے جہاں نہ بند باندھا جا سکے اور نہ اس کو کاٹا جا سکے تو ایسی صورت میں کالی ہوئی جگہ سے تھوڑا گھٹ کاٹ کر الگ کر دیں یا فوراً دیکھتے کوٹے پاتے ہوئے لوہے سے داغ دیں۔

سانپ کاٹنے کے علاج کے سلسلے میں یہ بات بھی یاد رکھنی چاہیے کہ جو بند باندھا جائے وہ آدھ گھنٹے سے زیادہ بند نہ رہے، آدھ گھنٹے کے اندر اندر مذکورہ بالا علاج کر لیا جائے اور اس کے بعد بند کو ڈھیلا کر دیا جائے، زیادہ دیر تک بند باندھے رکھنے سے عضو کے مردار ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ بہر حال جب یہ اطمینان ہو جائے کہ بند ہر نکل گیا ہے اس کے چڑھنے کا خطرہ نہیں رہا، بند کھول دیا جائے۔

اگر مذکورہ بالا علاج نہ ہو سکے اور سانپ کا زہر جسم میں پھیل جائے تو اندرونی طور پر رٹھیا یا گوما بوٹی استعمال کریں۔ ان کے استعمال کا طریقہ اسی کتاب میں رٹھا اور گوما بوٹی کے بیان میں لکھا گیا ہے۔

جس شخص کو سانپ کاٹے اس کو غنودگی (انگھ) بہت زیادہ آتی ہے اس کو ہرگز سونے نہیں اور اس کو گرم کمرے میں رکھیں، سردیوں میں کمرے کو انگٹھی جلا کر گرم کریں تاکہ مریض کو پسینہ آتا رہے اور اس کے ذریعہ زہر خارج ہوتا رہے۔ پانی پینے کے لیے نہ دیں، زیادہ پیاس لگے تو عرق گاؤں یا تھوڑا تھوڑا پلاتے رہیں ورنہ مرن گائے کا درد دیکھی بلا کر دیتے رہیں، گائے کا درد نہ بٹے تو بکری بھینس کا درد دھ بھی پلا سکتے ہیں۔

## بچھو کا کاٹنا

جس جگہ بچھو ڈنگ مارتا ہے اس جگہ شدید سوزش ہوتی ہے جس سے مریض بے چین ہو جاتا ہے، بعض کا سر



چکر لے لگتا ہے اور قسمت آنے لگتے ہیں اور تشنج ہونے لگتا ہے اور بعض اوقات غشی آ جاتی ہے۔ اگرچہ عام طور پر بچھو کے ڈنگ مارنے سے موت نہیں ہوتی، لیکن بچوں، بوڑھوں اور زیادہ کمزور لوگوں کے ہلاک ہو جانے کا خطرہ ضرور ہوتا ہے۔

واضح ہو کہ جس جگہ بچھوڑ ٹنک مارا گیا وہاں عموماً اپنا باریک ٹنک بھی بچھوڑ دیتا ہے۔ اس کا علاج اس طرح کریں کہ سب سے پہلے ٹنک کی جگہ سے دو تین انچ اوپر کسی مضبوط اور سے یافتہ سے بند باندھ دیں۔ اس کے بعد اگر اس جگہ ٹنک نظر آئے تو سوئی یا چاقو کی نوک سے اس ٹنک کو نکال دیں۔ اس کے بعد اس جگہ سرکہ یا مٹی کا تیل یا مارہین کا تیل جو بھی ستر آئے لگائیں یا چرچٹ کی جڑ یا لہسن پس کر لگائیں، یا چونا شہد میں ملا کر لپ کریں۔ سوزش اور درد فوراً ساکن ہو جائے گا۔ بچھوڑ کی کاٹی ہوئی جگہ پر بچھوڑ کو کچل کر لگا دینے سے تمام زہر جذب ہو جاتا ہے، درد اور سوزش موقوف ہو جاتی ہے۔ اگر ٹنک کی جگہ درم ہو کر پیپ پڑ جائے تو شفا خانہ میں جائیں۔

جب آم کامور (پھول) آئے اور پہلی بار اس پر نظر پڑے تو اس کو توڑ کر ہاتھوں پر مل لیا جائے۔ ہاتھوں میں بچھوڑ کے زہر کو دفع کرنے کی تاثیر پیدا ہو جائے گی جس جگہ بچھوڑ ٹنک مارے اس جگہ ہاتھوں کے مل دینے سے ہی درد اور سوزش موقوف ہو جائے گی۔

## بھڑتیٹیا اور شہد کی مکھی کا کاٹنا

بھڑتیٹیا اور شہد کی مکھی کے ٹنک مارنے سے درد اور جلن بے حد ہوتی ہے۔ سو جن پیدا ہو جاتی ہے، اگر بیک وقت جسم کے مختلف حصوں پر کاٹ کھائیں تو شدید زہریلی علامتیں بھی پیدا ہو جاتی ہیں۔

اگر کاٹی ہوئی جگہ پر ٹنک موجود ہو تو اس کو سوئی کی نوک سے نکال دیں یا چابی کے سوراخ دار سرے کو ٹنک کی جگہ پر دبا دیں، ٹنک اوپر کی طرف اُبھر آئے گا پھر اس کو موچنے پکڑ کر نکال لیں، اس کے بعد اس جگہ سرکہ یا مٹی یا ذرا سی افیون چند قطرے پانی میں حل کر کے لگائیں یا دوا سلانی کا سالن مار کر تھوڑے پانی میں حل کر کے لپ کریں۔ گیندا بھڑتیٹیا اور شہد کی مکھیوں کے زہر کا تریاق ہے، گیندے کے ترچے ماشے کر پانی میں پس چھان کر پلائیں اور انہیں کر پانی میں پس کر لپ کریں۔





# گتے کا کاٹنا

اگر معمول گتے کاٹے تو کاٹی ہوئی جگہ پر لال مٹی یا سرسوں کے تیل میں پس کر لپ کر یا پازا اور نمک پس کر لگائیں۔ گتے کے دانٹوں کا زہر خارج ہو کر زخم اچھا ہو جائے گا۔

اگر کاٹنے والا گتا بار لاہو تو اس گتے کی شناخت مندرجہ ذیل علامتوں سے ہو سکتی ہے:  
 بادے گتے کی آنکھیں سرخ ہوتی ہیں زبان باہر نکلی رہتی ہے اور اس سے رال بہتی رہتی ہے اور وہ سر جھکائے اپنی دم کو پیچھے پھلکے پھرتا ہوا چلتا ہے، بعض وقت چلتا چلتا اگر پڑے اور جو شخص سامنے آتا ہے اس پر حملہ کرتا ہے، بھونکتا



نہیں، اگر بھونکتا ہے تو آواز بھلی ہوئی معلوم ہوتی ہے۔ اس سے دوسرے گتے خوف کھا کر بھاگتے ہیں وہ نہ کچھ کھاتا ہے اور نہ پانی پیتا ہے، بلکہ پانی کو دیکھ کر بھاگتا ہے۔

جس شخص کو باد لاگتا کاٹا ہے وہ ایک دو ہفتہ اور گاہے چار پانچ ہفتہ کے بعد پانی سے ڈرنے لگتا ہے، اس پر جنون و وحشت طاری ہو جاتا ہے۔ وہ گتے کی طرح دوسرے کو کاٹنے کی کوشش کرتا ہے، اگر کسی کو کاٹ لیتا ہے تو وہ بھی اسی حالت میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اگر یہ تصدیق ہو جائے کہ گتا باد لاٹھا تو اس کے علاج کی سب سے اچھی صورت یہ ہے کہ مریض کو فوراً کسی باپچرائسٹی ٹیوٹ یا کسی دوسرے خفا خاد میں لے جائیں جہاں بادے گتے کے کاٹے کا علاج ہوتا ہو، لیکن اگر یہ ناممکن ہو تو کاٹی ہوئی جگہ پر زخم ہوا اس کو تیز چاقو یا شترے کھول دیں اور وہاں سے خون بہنے دیں یا سنگھی لگوا کر خون نکلوں تاہیں پازا نمک پس کر لگوائیں یا لہسن سرکہ میں پس کر لپ کریں۔

بادے گتے کے زہر کو بدن سے خارج کرنے کے لیے تخم تیاناس کا استعمال مفید ہے تخم تیاناس ایک تولیے کر پانی میں پس چکان کر لائیں، اس سے دست ادرتے آئیں گی اور تمام زہر خارج ہو جائے گا۔

# عام طور پر پونے والی بیماریاں اور ان کا علاج

## متعدی (ایک سے دوسرے کو لگنے والی) بیماریاں

### سل ودق

سل ودق کو انگریزی میں ٹیوبرکلو سیس کہتے ہیں۔ عام لوگوں میں یہ مرض "ٹی بی" کے نام سے مشہور ہے۔ یہ ایک خطرناک مرض ہے، اس میں خاص قسم کے جراثیم جسم کے مختلف اعضا میں پہنچ کر اس مرض کا سبب بنتے ہیں۔ بدن کے جس عضو میں جس جگہ یہ جراثیم پہنچ جاتے ہیں اُس میں خاص قسم کی کانٹھیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ یہ کانٹھیں پہلے پہل ہاتھ کے دانوں کے برابر ہوتی ہیں، کبھی کبھی بہت سی کانٹھوں کے مل جانے سے ایک بڑی کانٹھ پیرا اخروٹ کے برابر ہو جاتی ہے۔ کچھ دنوں کے بعد یہ کانٹھیں پک جاتی ہیں۔ ان میں پیپ پڑ جاتی ہے اور زخم بن جاتے ہیں، اس کے ساتھ ساتھ مرض کو ہلکا بلکا بخار بھی رہنے لگتا ہے۔

جراثیم کو انگریزی میں "جرمز" کہتے ہیں۔ یہ نہایت ہی چھوٹے جان دار ہیں۔ خالی آنکھوں سے دکھائی نہیں دیتے۔ اُن کو خوردبین سے ہی دیکھا جاسکتا ہے۔

ان جراثیم کے چھوٹے ہونے کا اندازہ اس بات سے کیا جاسکتا ہے کہ پانی کے ایک قطرہ میں ان کی گنتی کروڑوں تک ہوتی ہے۔ یہ جراثیم مختلف قسم کے ہوتے ہیں، پانی اور ہمارے ارد گرد کی ہوا میں موجود ہوتے ہیں، انسان کی ہوا کے ذریعے یا کھانے پینے کی چیزوں کے ساتھ آدمی کے جسم میں داخلی ہو کر طرح طرح کے مرض پیدا کرتے ہیں، ان ہی جراثیم کی ایک خاص قسم سل ودق پیدا کرتی ہے۔

اسباب اگرچہ اس مرض کا خاص سبب یہی جراثیم ہیں، لیکن جب تک انسان کی طبیعت یا قوتِ دفعہ درج ذیل نہیں پلوی



طاقت دہرتی ہے اس وقت تک انسان بیمار نہیں ہو سکتا۔ یہ طاقت ان جرائم کو نیست و نابود کرتی رہتی ہے، لیکن جب بعض اسباب کی وجہ سے طبیعت یا قوت ممانعت کمزور پڑ جاتی ہے، تو مجسم میں ان جرائم کو قبول کرنے اور اس مرض کو پیدا ہونے کی استعداد بڑھ جاتی ہے۔

طبیعت یا قوت ممانعت کو کمزور کرنے والے اسباب یہ ہیں:

**عام جسمانی کمزوری** اس مرض کو پیدا کرنے والا سب سے بڑا سبب عام جسمانی کمزوری ہے۔ جب تک مجسم تندرست اور طاقت ور رہتا ہے، اس مرض کے جرائم اس کا کچھ بھی نہیں بگاڑ سکتے لیکن کمزوری کی حالت میں یہ بڑی آسانی سے اس کو اس مرض میں مبتلا کر دیتے ہیں۔

عمر اگرچہ ہر مرض ہر عمر میں ہو سکتا ہے، لیکن چھانوں میں اس مرض کے پیدا ہونے کی استعداد زیادہ ہوتی ہے جہاں آدمی اپنی ناقص کمزوری اور اپنی جسمانی طاقت کے بل بوتے پر برابر بے اعتدالیاں کرتے رہتے ہیں، نہ وہ کھانے پینے میں اعتدال رکھتے ہیں اور نہ دوسری باتوں میں اپنی تن درستی کا خیال رکھتے ہیں، اس کے نتیجے میں اُن کی قوت ممانعت کمزور پڑ جاتی ہے اور اس مرض کے پیدا ہونے کی استعداد بڑھ جاتی ہے۔

**آب و ہوا** تراب و ہوا اس مرض کے پیدا ہونے میں مدد دیتی ہے، جو لوگ گیلے سیتلے اور اندھیرے مکانوں اور گلی کوچوں میں رہتے ہیں، اُن میں اس مرض کے پیدا ہونے کی استعداد زیادہ ہوتی ہے۔

**خراب غذائیں اور مضخم خراب اور بے میل غذاؤں کے کثرت استعمال** اور کھانے پینے میں حفظ صحت کے اصول کی پابندی نہ کرنے سے مضخم خراب ہو جاتا ہے۔ بدن میں اچھا خون نہیں پیدا ہوتا۔ اس لیے بدن میں کمزوری آجاتی ہے اور اس مرض کی استعداد پیدا ہو جاتی ہے۔

**جنسی رجحان** جو لوگ جنسی رجحان زیادہ رکھتے ہیں اور جنسی میل ملاپ میں اعتدال سے گزر جاتے ہیں یا اس رجحان سے بے بس ہو کر جنسی فعل کے لیے دوسرے طریقے استعمال کرتے ہیں، وہ بھی اس مرض کو گونا گوا دلاتے ہیں۔

**پیشہ** جن پیشوں میں گرد و غبار، دھواں اور مختلف قسم کے ذرات پھیسپھروں میں برابر پہنچتے رہتے ہیں، ان پیشہ بردوں میں بھی اس مرض کی استعداد پیدا ہو جاتی ہے۔ چناں چہ سنگ تراشوں، کان کنوں، روٹی دھنے والوں اور دھوئیں میں کام کرنے والے اس مرض میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔

**نشہ آور چیزیں** جو لوگ شراب، بھنگ، گانجا، ہرس جیسی نشہ آور چیزیں کثرت سے استعمال کرتے ہیں، ان میں یہ مرض نیا د پیدا ہوتا ہے۔

**وراثت** اگر ماں باپ میں سے کوئی ایک اس مرض میں مبتلا ہو تو ان کے بچوں میں اس مرض کا پید ہونا ضروری نہیں ہے، لیکن چوں کہ ان کے بچے قدرتا کمزور ہوتے ہیں، اس لیے ان میں اس مرض میں مبتلا ہونے کی استعداد ضرور ہوتی ہے۔

ان اسباب کے علاوہ وہ تمام اسباب جن سے عام جسمانی کمزوری پیدا ہوتی ہے، وہ بھی اس مرض کو پیدا کر دیتے ہیں، جیسے غیر معمولی جسمانی و رمانی محنت، رنج و غم کی زیادتی وغیرہ۔

کن اعضا میں یہ مرض زیادہ پیدا ہوتا ہے؟ یہ مرض عام طور پر ان ہی اعضا میں پیدا ہوتا ہے، جو کسی مرض میں مبتلا ہونے کی وجہ سے اپنی قوت مدافعت کو کھو چکے ہوتے ہیں۔ چنانچہ جب کوئی آدمی بالاطریقہ انزل و زکام میں مبتلا ہوتا رہتا ہے یا وہ نمونیا یا ذات الجنب کا مریض رہ چکا ہوتا ہے تو ان بیماریوں کی وجہ سے اس کے پیپٹرے کمزور ہو جاتے ہیں۔ اس لیے ایسے آدمیوں میں عموماً پیپٹروں کی دق پیدا ہوتی ہے۔

پُرانا قبض، دست و بچیش اور یہ عادی بخار کی وجہ سے آنتیں کمزور ہو جاتی ہیں، اس لیے جو لوگ ان بیماریوں میں مبتلا چکے ہوتے ہیں ان کو زیادہ تر ”آنتوں کی دق“ ہوا کرتی ہے۔

اسی طرح ہڈی یا ریڑھ پر چوٹ لگنے سے ان میں ہڈیوں کی دق کی استعداد پیدا ہو جاتی ہے۔

**کن لوگوں میں اس مرض میں مبتلا ہونے کے زیادہ امکان ہیں؟** اگرچہ مرض ہر شخص کو ہو سکتا ہے، لیکن جو لوگ اس مرض میں خاص کر پیپٹروں کی دق میں مبتلا ہونے کی استعداد زیادہ رکھتے ہیں کمزور اور دُبلے پتلے ہوتے ہیں، ان کا سینہ تنگ ہوتا ہے، شانے ابھرے ہوئے گوشت سے خالی گردن ہلکی اور پس سونے کی طرح ٹھکی ہوئی اور کٹھن ہا برکی طرح نکلا ہوا ہوتا ہے۔ کچے کچے ہوئے اور کینٹی کی ہڈیاں ابھری ہوئی ہوتی ہیں۔

یہ مرض دوسرے تن درست آدمیوں کو کس طرح لگتا ہے؟ بل دقت کے مریض دوسرے تن درست آدمیوں میں اس مرض کے پہچانے کا ذریعہ ہوتا ہے۔ مریض کے بلغم میں اس مرض کے ان گنت جراثیم موجود ہوتے ہیں۔ جب مریض اپنا بلغم بے احتیاطی سے اِدھر اُدھر پھینکتا ہے تو جراثیم اُدھر ہوا میں بیل جاتے ہیں اور نندت



اُسی جب اس ہوا میں سانس لیتے ہیں تو یہ جراثیم اُن کے پھیپھڑوں میں پہنچ کر ان کو بھی اس مرض میں مبتلا کر دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ جب مریض کھانا پھینکنا اور بات چیت کرتا ہے تو اس صورت میں بھی یہ جراثیم تن و دست آدمی میں پہنچ جاتے ہیں۔ مریضِ دق کا جھوٹا کھانا کھانے یا جھوٹا پانی پینے یا استعمال شدہ رومال استعمال کرنے سے بھی اس مرض کے جراثیم دوسرے تن و دست آدمیوں کے جسم میں پہنچ سکتے ہیں۔

اگرچہ عام طور پر اس مرض کے جراثیم سانس کے ذریعہ ہی دوسرے آدمیوں میں پہنچتے ہیں، لیکن کبھی کبھی کسی زخم یا خراش کے ذریعہ بھی یہ جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔

اگرچہ دق میں مبتلا والدین کے نطفہ کے ذریعہ اس مرض کے جراثیم بچے میں نہیں پہنچتے، لیکن اگر حاملہ اس مرض میں مبتلا ہو تو بچہ کی پیدائش کے وقت آنول کے ذریعہ یہ جراثیم اس میں منتقل ہو سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ پیدائش کے بعد بھی مریض والدین سے یہ جراثیم بچے کے جسم میں پہنچ کر اس کو اس مرض میں مبتلا کر سکتے ہیں۔

**رسل و دق کی قسمیں** رسل و دق کے جراثیم مختلف اعضا میں پہنچ کر اس مرض کو پیدا کرتے ہیں۔ اس طرح اس کی کئی قسمیں ہیں۔ چنانچہ جب یہ جراثیم پھیپھڑوں میں پہنچ کر ان کو یہ مرض لگا دیتے ہیں تو اس کو پھیپھڑوں کی دق کہتے ہیں اور جب یہ جراثیم آستوں میں پہنچ کر ان کو بیمار کر دیتے ہیں تو اس کا نام آستوں کی دق رکھتے ہیں اور جب یہ جراثیم گردن اور سینہ کی گلیٹیوں میں پہنچ کر اُن کو مرض میں مبتلا کر دیتے ہیں تو اُس کو گلیٹیوں کی دق کہتے ہیں۔ اسی طرح جس عضو میں بھی یہ جراثیم اپنا عمل دخل کرتے ہیں، اُسی عضو سے نسبت دے کر اس مرض کا نام لکھ دیا جاتا ہے۔ ان مختلف دقوں میں سے جن اعضا کی دق اکثر دیکھنے میں آتی ہے، اُن کا بیان نیچے لکھا جاتا ہے۔

## پھیپھڑوں کی دق

پھیپھڑوں کی دق کو انگریزی میں لمپوزی ٹیوبیکولوسس (Pulmonary Tuberculosis) کہتے ہیں۔ اس مرض کو تین درجوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

**پہلے درجہ کی علامتیں** جب کسی شخص میں پھیپھڑوں کی دق شروع ہونے والی ہوتی ہے تو سب سے پہلے اس کی طبیعت اُداس اور سُست رہنے لگتی ہے، وہ روز بروز بلاء اور کمزور ہوتا جاتا ہے۔ تھوڑا سا چلنے پھرنے

یام کاج کرنے سے اپنے لگتا ہے، سانس لینے میں کچھ تنگی ہونے لگتی ہے، سوتے وقت یا صبح کو جاگتے وقت تھوڑی تھوڑی خشک ٹھسک دار کھانسی اٹھا کرتی ہے۔ کچھ دنوں کے بعد اس کھانسی میں بلغم بھی نکلنے لگتا ہے، جس میں تھوڑا سا خون لا ہوا ہوتا ہے اور بعض مریضوں کو خون بہت زیادہ بھی آجاتا ہے۔ کھانتے وقت سینہ میں منسل کی ہڈی کے نیچے درد ہوتا ہے۔ بعض مریضوں میں کھانا کھانے کے بعد کھانسی اٹھتی ہے تو کھاتی ہوئی غذا تے سے نکل جاتی ہے اور عام طور پر مریض کا ہضم خراب رہتا ہے۔

اگر مریض کے زخروں پر کبھی مرض کا اثر ہو تو اس کی آواز بھرا جاتی ہے، مریض کا دل زرد زور سے دھڑکتا رہتا ہے اور مریض تیز چلا کرتی ہے اور اکثر مریضوں کو شام کے وقت ہلکا ہلکا بخار ہو جاتا ہے، لیکن مرض کے شروع میں بعض مریضوں کا درجہ حرارت نہیں بڑھتا۔ البتہ کھانا کھانے کے بعد کچھ تاخیر سے ضرور معلوم ہوتی ہے اور سرد درجہ رکھتا ہے۔

**دوسرے درجہ کی علامتیں** اس مرض کے دوسرے درجہ میں اور کبھی ہوتی سب علامتیں بڑھ جاتی ہیں، کھانسی زیادہ ہو جاتی ہے اور اس میں پہلے کے مقابلہ میں بلغم بھی زیادہ نکلنے لگتا ہے اور اس بلغم میں کبھی خون اور پیپ لا ہوا ہوتا ہے اور یہ پانی میں ڈالنے سے نیچے بیٹھ جاتا ہے، سینہ میں درد بھی زیادہ ہو جاتا ہے، ہاضمہ خراب رہتا ہے، بھوک نہیں لگتی اور اگر کچھ بھوک لگتی ہے اور کوئی چیز کھائی جاتی ہے تو وہ اچھی طرح نہیں کچتی۔

اس درجہ مرض میں عام طور پر شام کو تھوڑی سردی لگ کر بخار ہو جاتا ہے، بعض مریضوں کو ہر وقت بخار رہتا ہے، بخورات کو لڑے سے تیز ہو جاتا ہے اور صبح کو پسینہ آکر اتر جاتا ہے۔

ان علامتوں کے علاوہ اس درجہ میں ایک خاص علامت یہ بھی پائی جاتی ہے کہ مریض کے رخساروں پر

دراسی سرخی آ جاتی ہے۔

**تیسرے درجہ کی علامتیں** اس درجہ میں اور پرانی علامتیں اور زیادہ بڑھ جاتی ہیں۔ مریض کی عام جسمانی کمزوری بڑھ جاتی ہے وہ سو کہ کھڑکیوں کا ڈھانچہ رہ جاتا ہے۔ پیٹ پر بستر سے لگ جاتی ہے، پیٹ پر دھکے اٹھنا بیٹھنا اس کے لیے مشکل ہو جاتا ہے، سر کے بال گرنے لگتے ہیں، ناخن سفید پڑ جاتے ہیں، پاؤں سوچ جاتے ہیں، سانس لینے میں زیادہ تنگی ہونے لگتی ہے، کھانسی بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔ پیپ لمبے ہوئے بلغم کی مقدار بھی بڑھ جاتی ہے۔ پھیپھڑوں کے زخم گہرے ہو جاتے ہیں، ہضم اور کمزور ہو جاتا ہے۔ کبھی کبھی تے بھی آ جاتی ہے۔ بخار بدستور تیز رہتا اور صبح کو پسینہ آکر اتر جاتا ہے۔



آخر کار دست آنے لگتے ہیں اور مریض ہدایت کمزور ہو کر ہلاک ہو جاتا ہے۔

اس درجہ میں یہ سب ملا تھیں درحقیقت موت کی علامتیں ہوتی ہیں، لیکن اس کے باوجود مریض اپنی زندگی

سے ایسوس نہیں ہوتا اب اس کے ہوش و حواس آخری سانس تک قائم رہتے ہیں۔

مریض کی نبض عموماً دقیق، سریع اور صلب ہوتی ہے اور جس قدر یہ مرض بڑھتا جاتا ہے، نبض کی ان حالتوں

میں بھی اضافہ ہوتا جاتا ہے اور ساتھ ہی نبض میں ضعف بھی بڑھتا جاتا ہے۔

**انجام مرض** یہ مرض بہت شدید ہو تو مریض عموماً دو تین ہفتے سے لے کر چھ ہفتے تک انتقال کر جاتا ہے، لیکن پہلا

ہونے کی صورت میں جب یہ مرض آہستہ آہستہ بڑھتا ہے تو کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ پھیپھڑے کے مرض والے حصے میں چوڑے

غیسی ساخت بن جاتی ہے اور اس صورت میں مریض برسوں زندہ رہتا ہے۔ اسی طرح جب یہ مرض نزلہ ذی کما کے بعد

لگا ہوا اور ابھی پھیپھڑے میں زخم بھی نہ ہوا ہو، بخار بھی تیز نہ ہوا اور شروع ہی میں مرض کا پتہ لگ جاتے اور مریض کو اچھی

آب و ہوا اور عمدہ علاج میسر آجائے تو اس سے عوارض میں کمی ہو کر مریض کے اچھا ہونے کی امید بندھ جاتی ہے، لیکن اس

کے برخلاف جب ابتداء میں مرض کا پتہ نہ لگے اور نہ اچھی آب و ہوا اور عمدہ علاج میسر آئے تو مریض کی کھانسی بڑھ جاتی اور

پھیپھڑوں میں گچھریے زخم بن جاتے ہیں، بدبودار بلغم خارج ہونے لگتا ہے یا خون زیادہ مقدار میں خارج ہو جاتا ہے، پسینہ

زیادہ آنے لگتا ہے حادثے آنے لگتے ہیں، سر کے بال گرنے لگتے ہیں اور ناخن سفید پڑ جاتے ہیں تو ان حالات میں مرض کا

انجام عموماً موت ہی ہوتا ہے۔

## آنتوں کی دق

آنتوں کی دق کو انگریزی میں انٹسٹائنل ٹیوبیکلوسس کہتے ہیں۔ جب دق کے جراثیم آنتوں میں پہنچ جاتے ہیں

تو آنتوں کی چھوٹی چھوٹی گلٹیاں سوج جاتی ہیں اور آخر میں وہ زخمی بھی ہو جاتی ہیں۔

اس قسم کی دق بڑوں کے علاوہ بچوں کو بھی ہوتی ہے۔ جب بچوں کو یہ دق ہوتی ہے تو اس کا نام دق اطفال

(سوکھا) رکھتے ہیں۔

کبھی کبھی آنتوں کی دق آنتوں ہی سے شروع ہوتی ہے، لیکن ایسا بھی ہوتا ہے کہ مریض کو پہلے پھیپھڑوں کی

دق گنتی ہے اور نکلے ہوئے بلغم کے ساتھ دق کے جراثیم آنتوں میں پہنچ جاتے ہیں تو وہ آنتوں کی دق میں بھی مبتلا ہوتا ہے۔ جب یہ دق آنتوں ہی سے شروع ہوتی ہے تو مریض کا ہضم خراب ہوتا ہے اس کو بھوک نہیں لگتی ریاہ نیاں بننے لگتے ہیں، جن کی وجہ سے پیٹ پھولا رہتا ہے اور پیٹ میں گڑا ہٹ ہوتی رہتی ہے، درد بھی رہنے لگتا ہے۔ اگر یہ مرض چھوٹی آنتوں میں ہو تو مریض کو عموماً قبض ہی رہتا ہے دست بہت کم آتے ہیں، لیکن جب یہ مرض نیچے پڑی آنتوں تک پہنچ جاتا ہے تو دست بھی آنے لگتے ہیں اور جب آنتوں کی سوچی ہوئی گلیاں پس کر پھوٹ جاتی ہیں تو دستوں کے ساتھ خون اور پیپ بھی نکلنے لگتے ہیں۔

اگر آنتوں کی دق میں مریض کے پیٹ کو ٹٹول کر دیکھا جائے تو سوچی ہوئی گلیوں کا پتہ انگلیوں سے بھی لگ جاتا ہے۔

آنتوں کی دق میں شروع میں مریض کو بخار نہیں ہوتا، بلکہ پہلے کچھ دنوں تک ہضم خراب رہتا ہے اور پیٹ میں درد ہوا کرتا ہے، اس کے بعد مریض کو بخار بھی ہونے لگتا ہے، جو عموماً دو پہر کا کھانا کھانے کے بعد بڑھنے لگتا ہے اور آہستہ آہستہ بڑھ کر شام تک تیز ہو جایا کرتا ہے اور پھر سینہ آکر صبح کو بالکل اتر جاتا ہے۔

آنتوں کی دق میں مریض کے جسم کا ڈبلا پن اور کمزوری پھیپھڑوں کی دق کے مقابلے میں زیادہ تیزی سے بڑھتی ہے، دل کمزور ہو جاتا ہے، گردے بھی کمزور ہو جاتے ہیں اور مریض سوکھ کر ٹہریوں کا تجربہ جاتا ہے۔ آخر کار وہ بہت کمزور ہو کر مر جاتا ہے۔

آنتوں کی دق میں مریض کی نبض جس قدر تیز چلتی ہے، اُس قدر بخار نہیں ہوتا۔

## گلیوں کی دق

گلیوں کی دق کو انگریزی میں گلینڈیو رٹیرو کلاسٹ کہتے ہیں۔ یہی مرض خنازیر اور کنٹھ والا کے نام سے مشہور ہے اور کسی کسی جگہ اسی کو ”انجیریل“ اور ”ہجیراں“ بھی کہا جاتا ہے۔

خنازیر کی گلیاں کپن ہی میں سو ج جاتی ہیں۔ نبض تجڑوں میں ایک ہی گلی ہوتی ہے اور بعض کے کئی گلیاں تھل آتی ہیں بعض کے صرف گردن میں نکلتی ہیں، لیکن بعض کے گردن کے علاوہ سینے میں بھی نکلتی ہیں، یہ



گلیاں مدت تک قائم رہتی ہیں۔ کپنے میں نہیں آتیں۔ اگر کوئی گلی مناسب علاج سے گھل جاتی یا پک کر کھوڑ جاتی ہے تو اس کے بعد دوسری گلی نکل آتی ہے اور جوانی میں بھی یہ سلسلہ چلتا رہتا ہے، لیکن جوانی کے بعد یہ گلیاں بہت کم ہی نکلتی ہیں۔

ان گلیوں کو اگر ٹٹول کر دیکھا جائے تو یہ کھال کے نیچے ادھر ادھر پھسلتی ہوئی دکھائی دیتی ہیں۔ ان میں درد نہیں ہوتا، اگر ہوتا بھی ہے تو بہت کم، غرض کہ سوائے اس کے کہ ان کی وجہ سے گردن بد نما ہو جاتی ہے اور کوئی تکلیف نہیں ہوتی، لیکن جب یہ گلیاں بڑھ جاتی ہیں اور پک کر کھوٹتی ہیں تو ان سے ایک خاص قسم کا مواد سفید گاڑھا سا نکلتا ہے اور ان کا زخم نا صبور کی شکل اختیار کر لیتا ہے اور مدت تک بہتا رہتا ہے۔

اگرچہ شروع میں ان گلیوں کے ساتھ بخار بالکل نہیں ہوتا، لیکن جب یہ پکنے لگتی ہیں تو بعض مریضوں کو بخار بھی رہنے لگتا ہے، جو دق کے بخار سے ملتا جلتا ہوتا ہے، ساتھ ہی ہضم خراب ہوتا ہے، بھوک نہیں لگتی اور قبض رہنے لگتا ہے اور عام جسمانی کمزوری بڑھ جاتی ہے۔

کبھی کبھی ان گلیوں کے جراثیم مریض کو پھیپھڑوں کی دق بھی پیدا کر دیتے ہیں۔

## ہڈیوں کی دق

ہڈیوں کی دق کو انگریزی میں "بونز ٹوریکلو ریس" یا "بونز ٹی" کہتے ہیں۔

جب دق کے جراثیم ہڈیوں میں پہنچ جاتے ہیں تو ہڈیوں کو بھی یہ مرض لگ جاتا ہے۔ ہڈیوں میں یہ مرض لمبی ہڈیوں (جیسے ران اور پنڈلی کی ہڈیاں) کے اوپری سروں سے شروع ہوتا ہے اور کبھی یہ مرض ریڑھ کی ہڈی میں بھی ہو جاتا ہے، کبھی یہ جراثیم ہڈیوں سے قریب کے جوڑوں میں پہنچ جاتے ہیں اور بعض اوقات پہلے پہل جوڑوں میں یہ جراثیم پہنچتے اور پھر ہڈیوں کے سرے میں پہنچ جاتے ہیں۔

جب یہ مرض کسی ہڈی میں شروع ہوتا ہے تو سب سے پہلے اس ہڈی کی اوپری جھلی پر اثر ہوتا ہے، پھر آہستہ آہستہ یہ مرض خاص ہڈی کے جسم میں داخل ہو کر ہڈیوں کے گودے تک جا پہنچتا ہے، وہاں پیپ پیدا ہو جاتی اور ہڈی گلنے سڑنے لگتی ہے۔ جب یہ مرض ریڑھ کی ہڈی میں ہوتا ہے تو وہاں بھی ایسا ہی ہوتا ہے،

ریڑھ کے مہروں پر دباؤ پڑنے سے ریڑھ کے ستون میں ٹیڑھاپن آجاتا ہے اور مریض کو سیدھا کر کے نہیں چل سکتا اور نہ وہ نیچے جھک کر اپنے پاؤں کو آسانی سے ہاتھ سے چھو سکتا ہے۔

اس مرض کی وجہ سے ہڈی بھری ہو جاتی ہے، معمولی چوڑے سے جھٹ ٹوٹ جاتی ہے۔ ہڈی میں تھوڑا درد بھی ہوتا ہے، ہڈی کے جس حصے میں یہ مرض ہوتا ہے، وہاں سوجن ہوتی ہے اور اگر مرض لمبی ہڈیوں میں ہو تو ان کے جوڑا آسانی سے ہل جمل نہیں سکتے۔

اس مرض کے آخری درجہ میں جب کہ ہڈیوں میں پیپ پیدا ہو جاتی ہے تو وہ پیپ خود بخود اپنا راستہ بنا کر بننے لگتی ہے اور عرصہ تک بہتی رہتی ہے یہی ”ہڈیوں کا ناصور“ کہلاتا ہے۔

ان علامتوں کے علاوہ مریض کو ہلکا بخار بھی ہوتا ہے، ہضم خراب ہوتا ہے اور عام جسمانی کمزوری دن بدن بڑھتی رہتی ہے، کچھ مریضوں کو شروع میں بخار بالکل نہیں ہوتا، صرف کمزوری ہوتی ہے۔

**رسل ودق سے محفوظ رہنے کی تدبیریں** اس مرض سے محفوظ رہنے کی سب سے پہلی اور بہتر تدبیر یہ ہے کہ جسم میں اس مرض کی استعداد ہی نہ پیدا ہونے دی جائے۔ اگر انسان ہر طرح تن درست ہو اور اس کی جسمانی طاقت صحیح حالت میں ہو تو اس میں اس مرض کی استعداد نہیں پیدا ہوتی، لیکن جب کوئی شخص حفظ صحت کے اصول کی پابندی نہیں کرتا اور بے اعتدالی کی زندگی گزارتا ہے تو اس کی تن درستی کو گھٹن لگ جاتا ہے اور جسمانی قوتیں کمزور پڑ جاتی ہیں۔ اس لیے ہر شخص کو ان اسباب سے بچنے کی کوشش کرنی چاہیے جو جسم میں اس مرض کی استعداد پیدا کرتے ہیں (یہ اسباب پچھلے صفحوں میں بیان ہو چکے ہیں) اور ان اسباب سے بچنے کے لیے حفظ صحت کے اصول کی پابندی ضروری ہے۔ چار چھ پاک صاف کھلی جگہ رہیں، جہاں روشنی اور صاف ہوا آزادی کے ساتھ آئے۔ گنجان آبادی، تنگ و تاریک اور گیلے سیلے مکانوں میں رہنے سے تن درستی قائم نہیں رہتی اور رسل ودق جیسا جان لیوا مرض لگ جانے کا خطرہ ہر وقت رہتا ہے۔

آپ ہمیشہ خوش و خرم رہیں۔ رنج و غم، فکر اور پریشانی کو پاس نہ پھٹکنے دیں، جسمانی و دماغی محنت میں اعتدال کا خیال رکھیں۔ اتنی محنت نہ کریں کہ بدن تھک کر چور ہو جائے۔

آپ رات کو زیادہ دیر تک نہ جاگیں۔ رات کے دس بجے تک آرام سے بستر پر لیٹ جائیں اور بھرپور نیند



کے لیے کوشش کریں اور صبح کو سورج نکلنے سے پہلے ہی سو کر اٹھ جائیں۔  
 جس کمرو میں آپ سوئیں، اُس کی کھڑکیاں اور روشن دان کھلے رکھیں، گرمی ہو یا سردی، منہ کو ڈھک کر نہ سوئیں۔  
 غذائیں ایسی کھائیں، جو سادہ، جلد ہضم ہونے والی اور جسم کو طاقت دینے والی ہوں، جیسے دودھ، مکھن،  
 ادھ پکا اٹا، مونگ کی دال، گیہا (لوکی)، ٹنڈا، تودئی، پرول، شلیم، چندر، ساگ، پالک اور ساگ، تھوڑا سا بھڑکا، بھڑکا، بھڑکا،  
 خال پکا کر چپاتی سے کھائیں۔ اگر ہضم کمزور ہو تو آبی ہوئی ترکاریاں اور گوشت کا شوربا استعمال کریں۔ تازہ میٹھے پھل مثلاً  
 انگور، سیب، سترہ، کیلا وغیرہ کھائیں۔

دودھ کو ہمیشہ جوش دے کر پیاجائے۔ سبز ترکاریوں کو اچھی طرح دھو کر اور گلا کر کھایا جائے۔ گوشت تندرست  
 جوان جانور کا ہونا چاہیے اور اس کو خوب پکا کر کھایا جائے۔ مرغ کے چوزوں اور دوسرے پرندوں کا گوشت جلد ہضم  
 ہو جاتا ہے۔

ان میں سے جو بھی غذا کھائی جائے، اپنی قوت ہضم کا خیال رکھتے ہوئے کھائیں۔ پیٹ کو زیادہ بھرنے سے  
 احتیاط خراب ہو جاتا ہے۔

کثرت مباشرت سے پرہیز کریں، خیالات کو پاک و صاف رکھیں اور کوئی نشہ والی چیز جیسے شراب، بھنگ، چرس  
 اور گانجہ استعمال نہ کریں۔ شراب نوشی اور تمباکو نوشی سے بھی پرہیز کریں اگر بالکل نہ چھوڑ سکیں تو اس میں کمی ضرور کریں۔  
**سرل ودق کے مریض کے لیے ضروری ہدایات** سرل کے مریض کو دوسرے تن درست آدموں  
 سے الگ رکھیں، دوسرے آدمیوں کو آنا دے اُس کے ساتھ اٹھنے بیٹھنے اور بیٹے چلنے سے روک دیں۔ اس کا جھوٹا کانا،  
 جھوٹا پانی اور جھوٹے برتن استعمال نہ کریں، اس کے کپڑے بھی دوسرے لوگ کام میں نہ لائیں۔ مریض کو فرش اور دیوار پر  
 تھوکنے سے منع کر دیں، اگال دان یا ایسے برتن میں تھوکنے کو بتائیں، جس میں راکھ ڈالی گئی ہو اور پھر اس تھوکے ہوئے  
 بلغم کو گرہا کھوڑ کر دیا دیں۔ اگر بیوی یا شوہر اس سے کوئی اس مرض میں مبتلا ہو تو ان کو جنسی تعلقات قائم کرنے بلکہ  
 پاس سونے یا بوسلینے سے روک دیں۔ بیمار ماں کا دودھ بچہ کو نہ پلائیں اور نہ بچہ کو بیمار ماں کے پاس رکھیں۔

**سرل ودق کا علاج** اس مرض کا کامیاب اصول علاج یہ ہے کہ مریض کی عام تن درست کی جائے اور  
 اس کی جسمانی طاقت کو بڑھا کر اس کے جسم کی قوت مدافعت کو بڑھا دیا جائے اور جسم میں موجودہ جراثیم کی بڑھوتری کو

مدکنہ اور ان کو ہلک کرنے کی تدبیریں کی جائیں۔ اس اصول کے ماتحت اس مرض کا علاج دو طریقوں سے کیا جاتا ہے۔  
(۱) تدبیروں سے (۲) دواؤں سے۔

**سبب و دق کا علاج تدبیروں سے۔** سبب و دق کے علاج میں تدبیروں کو بڑی اہمیت حاصل ہے، بلکہ حقیقت اس مرض میں کامیابی کا دار و مدار زیادہ تر تدبیروں پر ہی ہے۔ اس لیے ہم نیچے وہ تدبیریں لکھتے ہیں۔  
رہنا سہنا اگر ممکن ہو تو سبب و دق کے مرض کو کسی سینی ٹوریم میں رکھا جائے، سینی ٹوریم ان ہسپتالوں کو کہتے ہیں، جو کھلے اچھے پہاڑی مقامات پر قائم ہیں۔ ان میں صرف سبب و دق کے مریضوں کو رکھا جاتا اور ان کا مناسب علاج کیا جاتا ہے۔ اگر کسی وجہ سے سینی ٹوریم میں مریض کو داخل نہ کیا جاسکے تو بطور خود کسی اچھے پہاڑی مقام پر رہنے کا انتظام کیا جائے یا سمندر کے قریب کسی مناسب جگہ پر بود و باش اختیار کی جائے، لیکن اگر مالی مشکلات گھاٹ ہوں تو اپنے قصبے یا گاؤں کے قریب آبادی سے الگ چھپر وغیرہ میں رہنے کا بندوبست کریں اور اگر یہ بھی نہ ہو سکے تو اپنے ہی مکان کی چھت پر یا کسی ہوا دار کمرے میں مریض کو رکھنے کا انتظام کریں۔  
**غذائیں** بود و باش کے مناسب انتظام کے بعد سبب و دق کے مریض کے لیے مناسب غذاؤں کا انتظام ضروری ہے۔

سبب و دق کے مریض کو ہمیشہ ایسی غذائیں دی جائیں، جو سادہ ہوں، جلد ہضم ہونے والی ہوں اور بدن میں طاقت بھی پیدا کریں اور جو بھی غذائی جملے وہ مقدار میں اتنی ہونی چاہیے کہ مریض اس کو اچھی طرح ہضم کر سکے۔ مریض دق کے لیے دودھ سب سے اچھی غذا ہے۔ سب سے بہتر دودھ گدھی کا ہے اور پھر کبری کا۔ لیکن اگر ان میں سے کوئی بھی نہ ملے تو تین درست گائے کا دودھ پلایا جائے اور اگر کسی وجہ سے اس کا بھی انتظام نہ ہو تو پھر بھینس کا دودھ بھی پلا سکتے ہیں۔

مریض کو اس کے ہضم کے مطابق روزانہ مختلف وقتوں میں سیر ڈیڑھ سیر تک دودھ پلایا جائے۔ دودھ کو ہمیشہ صاف ستھرے برتن میں جوش دے کر پلانا چاہیے۔ اگر پرہیز نہ ہو تو دودھ میں انڈا پھینٹ کر پلا سکتے ہیں۔  
ایم برشت (ادھ اہلا) انڈا کھلا کر اوپر سے دودھ پلائیں۔

آنتوں کی دق میں جب کہ مریض کو دست آرہے ہوں یا دودھ ہضم نہ ہوتا ہو تو اسے تازہ دی اور لسی



دے سکتے ہیں۔ ملائی اور مکھن بھی ہضم کے مطابق استعمال کر سکتے ہیں۔ ان کے علاوہ آتش جو ساگودانہ، اراروٹ اور دلیہ مناسب غذائیں ہیں، اچھی قسم کے بسکٹ اور ڈبل روٹی دودھ کے ساتھ کھانا بھی ٹھیک ہے۔

اگر مریض گوشت کھانا ہو تو اس کے لیے بکری، مرغ کے چوزوں، تیترا، بٹیر اور تلیر کا گوشت یا ان کا شوربا اور کھنی، ادھ پکانا، اوزنا، زہ پھلی اور ہڈیوں کا گودا اچھی اور قوت دینے والی غذائیں ہیں۔

سبز ترکاریوں اور ساگ پات میں سے گھیاز، لوکی، مٹدے، تڑتی، پرول، شلجم، چندر، ساگ پالک، ساگ خرفہ اور ساگ تبھوا مناسب ہیں۔ ان کو خالی پکوا کر کھائیں یا گوشت کے ساتھ پکوا کر استعمال کریں۔ دالوں میں سے مونگ اور ارہر کی دالیں اچھی ہیں۔

روٹی گیموں کی کھانی چاہیے۔ چپاتی کی شکل میں ہو یا پھلکے کی۔ اس کے علاوہ ڈبل روٹی کے تھوڑے ٹکڑے پر سینک کر ترکاری یا گوشت کے شوربے میں بھگو کر کھا سکتے ہیں۔ کبھی کبھی عمدہ قسم کے چاول شوربے یا ترکاریوں اور دال کے ساتھ کھانے میں کوئی حرج نہیں ہے۔

پھلوں میں سے تازہ میٹھے پھل مناسب ہیں، جیسے انگور، سیب، سنترہ، موسمی، کیلا وغیرہ۔ ان کے علاوہ خربوزہ، تربوز، انجیر اور بیٹہ بھی کھا سکتے ہیں۔ دیر میں ہضم ہونے والی قابض اور بادی غذا ہرگز نہ کھائیں۔ لال مرچ، گرم سالہ اور دوسری گرم و خشک چیزیں بھی بل و دق میں مناسب نہیں ہیں۔

شراب، بھنگ، چرس اور گانجا ہرگز استعمال نہ کریں۔ چائے اور قہوہ بھی نہ پییں، جتھا، سگریٹ اور بیڑی سے بھی بچنا چاہیے۔

**عوارض نفسانیہ** بل و دق کے مریض کو ہر وقت خوش و محرم رکھنے کی کوشش کی جائے اور اسے قسم کے رنج و غم، فکر و پریشانی اور غصہ سے محفوظ رکھا جائے۔

**صفائی** صفائی خود مریض کے لیے اور اس کے تیمار داروں اور کنبہ کے لیے نہایت ضروری ہے۔ مکان کی صفائی کے ساتھ ساتھ مریض کے جسم اور کپڑوں کو صاف ستھرا رکھا جائے۔ موسم اور مریض کی خواہش کے مطابق اس کو روزانہ ٹھنڈے پانی یا لکے گرم پانی سے نہلائیں۔ نہلاتے وقت مریض کے جسم کو ہر انگلی سے پچائیں۔ نہلانے کے بعد جسم کو تھوڑے خشک کریں اور اس کے بعد موسم کے مطابق صاف ستھرے کپڑے

پہنائیں۔ اگر مریض کمزور ہو تو نہ ملانے کے بجائے صاف تولیے کو گرم پانی میں بھگو کر سارے جسم کو پونچھ دینا چاہیے۔  
**ورزش** ریل و درق کے مریض کے لیے سکون و آرام سے بستر پر لیٹے رہنا ہی مناسب ہے، لیکن اگر مریض کی طاقت اچھی ہو تو اس کو کسی دریا یا نہر کے کنارے، پارک یا سرسبز میدان اور سرسبز کھیتوں میں سیر و تفریح کی اجازت دی جاسکتی ہے، وہ بھی اتنی دیر کہ تھکن نہ ہو۔ اگر چلنے پھرنے سے کھانسی بڑھ جائے یا خون آتا ہو تو ایسی حالت میں مریض کا بستر پر آرام کرنا ہی بہتر ہے۔

**نیند** اس مرض میں مریض کے لیے نیند بہت ضروری ہے۔ جب نیند آنے لگے تو فوراً بستر پر آنکھ بند کر کے لیٹ جانے کی ہدایت کریں اور اس کے پاس کسی طرح کا شور و غل نہ ہونے دیں۔ اگر مریض صبح کو سو راج نکلنے کے بعد بھی سوتا ہے تو اس کو نہ جگائیں۔

**جنسی میل جول** ریل و درق کے مریض کے لیے جنسی میل جول کو قائم رکھنا ہرگز مناسب نہیں ہے۔ اس سے عام جسمانی کمزوری پیدا ہوتی اور مرض کے بڑھنے میں مدد ملتی ہے۔ جنسی میل جول کے علاوہ کوئی دوسری غلط کاری بھی نہیں ہونی چاہیے۔ اس سے بھی نقصان پہنچتا ہے۔

بعض مریضوں کو کثرت احتلام کی شکایت ہوتی ہے۔ اگر ایسے مریض کو خیالات کے پاکیزہ رکھنے کی ہدایت کی جائے اور ساتھ ہی ہضم کی بھی اصلاح کی جائے۔ رات کو دو دو گھنٹے تو یہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔

**ریل و درق کا علاج دواؤں سے** ریل و درق کا علاج دواؤں سے معالج کے مشورہ ہی سے کیا جاسکتا ہے۔ اس لیے جہاں تک جلد ممکن ہو، کسی ہوشیار تجربہ کار معالج کی طرف رجوع کیا جائے، لیکن اگر یہ ممکن نہ ہو تو مندرجہ ذیل دوائیں استعمال کر کے فائدہ حاصل کیا جاسکتا ہے۔

**پھیپھڑوں کی دق میں** بانسے یعنی ارد سے کپتے اور گلوبسز ایک ایک تولیے کر ڈیڑھ پاؤ پانی میں ہلکی آگ پر جوش دیں۔ جب پانی آدھا رہ جائے تو چھان لیں اور شہد خالص دو تولیے ملا کر روزانہ صبح و شام پلائیں۔ ریل و درق میں مفید ہے۔ بخار اور کھانسی دونوں کو دور کرتا ہے۔ یہ دوائیں کم از کم دو مہینے تک ہیں۔

بانسے کے سبز پتوں کو کوٹیں، کوٹتے وقت تھوڑا تھوڑا پانی چھڑکتے رہیں، اس کے بعد ان کا رس پھوڑ لیں۔ اب اگر یہ رس ڈیڑھ پاؤ ہو تو اس میں ایک ریوینی ملا کر شربت کا قوام بنائیں۔ یہ شربت ایک ایک تولیہ دن میں تین



چار بار چٹائیں۔ سب دق کے علاوہ دوسری قسم کی کھانسی میں بھی مفید ہے  
 بانسے کے پھول پاؤ سیرے کرتین پاؤ کھانڈ ملا کر ایک مریان میں بھر کر رکھیں، دوسرے تیسرے روز چمچے اٹھ  
 پلٹے میں۔ ایک ہفتہ میں یہ بانسے کے پھولوں کا گل قند تیار ہو جائے گا۔ دُور دُور تو لے صبح و شام کھائیں۔ اس کے  
 کھانے کھانسی کو فائدہ ہوگا اور اگر خون آتا ہوگا تو وہ بھی رُک جائے گا۔

اگر پھیپھڑوں سے خون آ رہا ہو تو گیدڑ سیل کھڑی، کتیرا ایک ایک ماشہ کو باریک پس کر شہد یا کسی شربت میں  
 ملا کر چٹائیں اور ایسی ایک ایک خوراک دن میں تین بار دیں۔

تخم خرفہ دُور تو لے، نوشادر چھ ماشے کو ایک مٹی کے سکورے میں رکھ کر دوسرے سکورے سے ڈھکیں اور  
 دونوں کے کناروں کو ملانی مٹی سے بند کر کے پانچ سیرنگی ایلوں کی آگ دیں۔ ٹھنڈی ہونے پر دوا کو نکال لیں اور  
 باریک پس کر رکھیں۔ چھ چھ رتی یہ دوا شہد میں ملا کر دن میں تین بار چٹائیں، پھیپھڑوں سے آنے والا خون  
 اس کے استعمال سے رُک جاتا ہے۔

### آنتوں کی دق کا علاج آنتوں کی دق میں یہ دوا استعمال کریں،

(۱) ہری مکو اور ہری کاسنی کے پتوں کو کوٹ کر ان کا پانی چوڑیں اور پانچ پانچ تولے یہ پانی لے کر آگ پر  
 رکھیں۔ جب ذرا جوش آ کر یہ پانی پھٹ جائے تو اس کو چھان لیں اور ہلکا گرم مریض کو پلائیں۔

اگر مریض کو قبض ہو تو مغز الماس ایک تولہ اسی پانی میں گھول دیں۔

(۲) مغز الماس چار تولے کو بری مکو کے پانی میں پس کر پیٹ پر ہلکا گرم لپیٹ کریں۔

(۳) اگر مریض کو دست آ رہے ہوں اور دستوں کے ساتھ خون اور پیپ بھی ہو تو بورال اور گوند لیکر ہر ایک

چھ ماشے کو صبح و شام چار چار رتی پانی سے دیں اور کافور ایک تولہ کو رکیٹی فائدہ اسپرٹ چار تولہ میں ڈال کر رکھیں  
 جب کافور اسپرٹ میں حل ہو جائے تو پانچ پانچ قطرے دُور تو لے پانی میں ملا کر کھانا کھانے کے بعد پلائیں۔

اگر کوئی بچہ آنتوں کی دق (دق الاطفال) سوکھا، کا مریض ہو تو اس کے لیے نیچے لکھی ہوئی دوائیں

خصوصیت سے مفید ہیں۔

(۱) گوا باوٹی کو پس کر لکھ بنائیں اور بچہ کے سر پر بالوں کی جگہ تھوڑا نرم گرد رکھ کر اس پر یہ لکھ کر رکھ کر

کو باندھ دیں، صبح کو کھول دیں۔ اگر تپ واقعی سوکھے کامریض ہوگا تو گڑ برائے نام رہ جائے گا اور دواں باریک بلک  
کڑوں جیسی چیز لے گی اس کو دور کر دیں، چند روز برابر میل کرنے سے تپ اچھا ہو جائے گا۔

(۲) ایک انڈے کی زردی تھیلی پر دکھ لاس پر نیچے کو اس طرح بٹھائیں کہ اس کی مقعد زردی پر ہو۔  
اگر تپ اس مرض میں مبتلا ہوگا تو زردی مقعد کے راستے چڑھ جائے گی، اسٹھ دس دن یہی عمل کیا جائے تو بچہ  
تین درست ہونے لگتا ہے۔

**گلیٹیوں کی دق یعنی کنٹھ مالاکا علاج** یہ ہے کہ اگر اس کے ساتھ بخار بھی رہتا ہو تو ادھر پر لکھی  
ہوئی دوائیں استعمال کریں اور گلیٹیوں کو گھلانے یا زخمی گلیٹیوں کو اچھا کرنے کے لیے نیچے لکھی دواؤں میں سے  
کوئی دوا استعمال کریں۔ اگر گلیٹیوں کے ساتھ بخار وغیرہ نہ ہو تو اس صودت میں بھی انھیں دواؤں کا مقامی  
استعمال مفید ہے۔

(۱) بارہ سنگھے کے سنگ کے ٹکڑے دو تین تولے لے کر ایک مٹی کے کوزے میں ڈالیں اور پھر اس میں  
گھیکوار کے تپوں کا لعاب دار گودا پانچ چھ تولے ڈال منہ بند کر دیں اور پانچ چھ سیریلوں کی آگ میں رکھیں۔  
ٹھنڈا ہونے پر نکال لیں۔ بارہ سنگھے کے سنگ کے ٹکڑے سفید رنگ کا کشتہ ہو جائیں گے۔ ان کو پیس کر  
شیشی میں رکھیں۔

یہ تیار شدہ دوا اچھے باشتے لے کر پانی سے دھوئے ہوئے گائے کے گھی دو تولے میں ملا کر گلیٹیوں پر دھنتے  
برابر لگاتے رہیں، گلیٹیاں گھل جائیں گی۔

(۲) پیلو کے تپے ادنٹ کے پیشاب میں پیس کر چند روز برابر لگاتے رہنے سے گلیٹیاں گھل جاتی ہیں۔  
(۳) ناگ بھنی کے پھل (جو اودے رنگ کے اور مزے میں کھٹے ہوتے ہیں) روزانہ دو چار عدد کھائیں  
اور انھیں کو پیس کر گلیٹیوں پر لگائیں۔ کنٹھ مالاکے لیے مفید دوا ہے۔

(۴) تخم سرس میں تولے کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ اس کے بعد شہد خالص ساٹھ تولے کو لگا آغی  
پر رکھیں۔ جب شہد میں جوش آجائے تو اس کا میل کچیل صاف کریں، پھر آگ سے آٹا کر سفوف ملا کر ایک مرتبان  
میں رکھیں اور چالیس دن کے بعد استعمال کریں۔ خود آگ ایک تولے روزانہ کنٹھ مالاکے گلیٹیوں کا ٹکٹا اس سے



بند ہو جائے گا اور جو نکل چکی ہوں گی وہ گھل جائیں گی۔

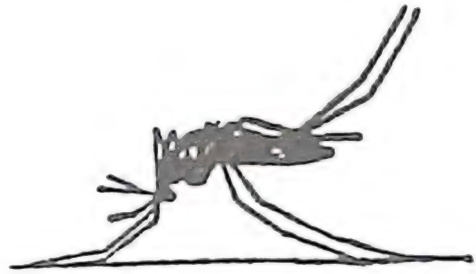
(۵) اگر کنٹھ مالا کی گلیٹیاں پک کر پھوٹ جائیں اور کسی طرح اچھی نہ ہوں تو پھسکی تین عدد نیم کے نیل پاؤں میں ڈال کر آگ پر رکھیں۔ جب پھسکیاں جل جائیں تو گائے یا بیل کے سینک کی راکھ دو تولے خشک چڑے کی راکھ دو تولے ملا کر خوب گھوٹیں، یہاں تک کہ مرہم سا بن جائے۔ روزانہ زخم کو نیم کے پتوں کے جراثیم سے دھو کر یہ مرہم کپڑے پر لگا کر زخم پر لگا دیں۔

(۶) بسکھیرے کی جڑ کو سائے میں خشک کر کے کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ یہ سفوف ایک ایک ماشہ صبح و شام پانی سے کھلائیں اور اسی کو پانی میں پیس کر لیپ کریں۔

اگر کنٹھ مالا کی گلیٹیاں دراؤں کے استعمال سے نہ گھلیں تو ان کو بذریعہ اپریشن نکلوا دینا چاہیے۔

## ملیریا (موسی) بخار

ملیریا بخار (جاڑا بخار) برسات کے آخر میں پھیلتا ہے، جس سال بارشیں زیادہ ہوتی ہیں اس کا زور زیادہ ہوتا ہے۔ نشیبی سیلے علاقوں میں یہ بارہ مہینے رہتا ہے۔ اس بخار کو پھیلانے کا سبب خاص قسم کے جراثیم ہیں جو خاص قسم کے پتھروں کے کاٹنے سے انسان کے بدن میں پھنک کر اس کو اس بخار میں مبتلا کر دیتے ہیں۔



ملیریا بخار باری سے آتا ہے، جس بخار کی باری روز آتی ہے وہ ”روزانہ بخار“ کہلاتا ہے اور جس بخار کی باری تیسرے روز آتی ہے اس کو ”تیا“ اور چوتھے روز آنے والے کو ”چوتھیا“ کہتے ہیں۔

ملیریا بخار کبھی کبھی ہر وقت بھی چرچا رہتا ہے، اس کو لازمی اور دائمی بخار کہا جاتا ہے۔



جب اس بخار کی باری آنے والی ہوتی ہے تو مریض کی طبیعت سست ہو جاتی ہے، اگر دایاں اور جاتیاں آنے لگتی ہیں اور تمام بدن ٹوٹنے لگتا ہے۔ جاڑا لگتا ہے، دھوپ میں یا آگ کے پاس بیٹھنے کو جی



چاہتا ہے، آخر کار جاڑا اتنا لگتا ہے کہ مریض لحاف اوڑھنے پر مجبور ہو جاتا ہے، اس کے دانت بچنے لگتے ہیں اور سارا جسم کانپنے لگتا ہے۔ کچھ دیر یہ حالت رہنے کے بعد گرمی سی لگتی ہے، لحاف یا جو کچھ مریض اوڑھے ہوئے ہوتا ہے اُس کو اتار پھینکنا ہے، بار بار پانی مانگتا ہے، متلی اور تے ہوتے ہیں، تمام بدن گرمی سے جلتا ہوا معلوم ہوتا ہے، بے چینی بڑھ جاتی ہے۔ بعض مریض بکواس کرنے لگتے ہیں۔ یہ حالت چار پانچ گھنٹے رہنے کے بعد پہلے پیشانی پر پسینہ آتا ہے اور آہستہ آہستہ تمام جسم پسینہ سے شرابور ہو کر بخار اُتر جاتا ہے، لیکن مریض نہایت کمزوری محسوس کرتا ہے۔

**ملیریا بخار سے بچنے کی تدبیریں** ملیریا بخار سے بچنے کے لیے صفائی بڑی ضروری ہے۔ مکان کو صاف ستھرا رکھیں، اس میں کوڑا کرکٹ اور گھاس پھوس جمع نہ ہونے دیں اور مکان کے صحن میں کسی طرح کی گندگی یا پانی نہ پھینکا جائے اور مکان میں یا مکان کے آس پاس پانی اکٹھا نہ ہونے دیں۔ مکان میں گندھک اور گوگل کی دھوئی دیں یا اگر تہی جلائیں، لیکن اگر یہ ممکن نہ ہو تو صحن میں نیم کے پتے جلائیں، اس کے دھوئیں سے مکان کے تمام مچھر بھاگ جائیں گے۔

جوہڑ، تالاب اور گڑھوں میں جہاں پانی جمع رہتا ہو مٹی کا تیل چھڑکوا دیں۔ اس سے مچھروں کے انڈے بچے ختم ہو جائیں گے۔

رات کو سوتے وقت مچھردانی لگا کر سوئیں۔ لیکن دیہات میں سب آدمی ایسا نہیں کر سکتے، اس لیے رات کو چھت پر سوئیں تو بہتر ہے۔

یہ بھی معلوم ہونا چاہیے کہ مضم کی خرابی اور قبض سے اس مرض میں مبتلا ہونے میں مدد ملتی ہے۔ اس لیے ہاضمہ کو درست رکھیں اور قبض نہ ہونے دیں۔ غذا، مضم کے مطابق کھائیں قبض کرنے والے اور بادی کھانوں سے پرہیز کریں۔ غذا کے ساتھ لیموں کا رس یا سرکہ استعمال کریں یا انار دانہ اور اٹلی کی چٹنی کھائیں۔

جب اس بخار میں مبتلا ہو جائیں تو اس کو درور کرنے کے لیے نیچے لکھی ہوئی دواؤں میں سے کوئی دوا استعمال کریں۔

(۱) مریض کو پہلے ہلکا سا جلاب دیں۔ جب پیٹ صاف ہو جائے تو دوسرے دن بخار چڑھنے یا باری آنے

سے پہلے کوئین پانچ گرین کی ایک ایک ٹکیہ تین تین گھنٹے کے بعد دیں۔



(۲) کرخوہ کے تپے ایک تور، کالی مٹی سات مدد پانی میں ہیں چھان کر چند روز پلانے سے بھی طیر پاکار

دور ہو جاتا ہے۔

(۳) تلس کے تپے ایک تور، کالی مٹی سات مدد پانی میں ہیں چھان کر چند روز پلانے سے جاڑا بخار

جاتا رہتا ہے۔

(۴) پان میں کھانے کا چروا تین ماشے، پانچ تورے پانی میں گھولیں اس کے بعد اس میں ایک لیونچر

تھوڑی دیر کے بعد اوپر کا صاف تھرا ہو پانی لے کر اس وقت پلائیں جب جاڑا بخار آنے والا ہو۔ اگر پہلے روز کے استعمال سے جاڑا بخار نہ رُکے تو دوسرے تیسرے روز پلائیں۔ چوتھیا بخار کے لیے یہ خاص طور پر مفید ہے۔

(۵) پھلری بھون کر باریک پس کر رکھ تھوڑی ہیں۔ جاڑا بخار سے چار گھنٹے پہلے چار چار رتی پھلری تھوڑی

کھانڈ ملا کر دُور دُور گھنٹے کے وقفے سے دوبار کھلائیں۔ جاڑا بخار نہیں آتا۔

(۶) تخم پلاس پاڑہ (دھاک کے بیج) لے کر ان کا اوپری سُرُخ چھلکا دور کریں اور برابر وزن منفر کرخوہ ملا کر

باریک پس چھان کر پانی میں گوندھیں اور چنے برابر گولیاں بنا کر رکھیں۔ بخار خواہ روزانہ ہو یا تباہ چوتھیا۔ اس کی آمد سے چار گھنٹے پہلے ایک ایک گولی دُور دُور گھنٹے کے وقفے سے دوبار دیں۔ بخار نہیں آئے گا۔ اگر آئے گا تو ہلکا ہو گا۔ تین روز کے استعمال سے بالکل موقوف ہو جائے گا۔

اگر قبض ہو تو اس کو دور کرنے کے لیے پہلے سناکی سات ماشے، سونف پانچ ماشے پانی میں جوش دے کر

پلائیں۔ اس کے بعد جاڑا بخار کی کوئی دوا دیں۔

جاڑا بخار سے پہلے کوئی غذا کھانے کے لیے نہ دیں۔

## چچک

چچک ایک سخت لگنے والا وبائی مرض ہے، جو ایک سے دوسرے کو لگ جاتا ہے اس میں پہلے تیز بخار ہوتا

ہے، پیاس بہت زیادہ لگتی ہے۔ بچہ نہایت بے چین ہوتا ہے، ناک کو بار بار نونچتا ہے۔ دن میں اونگھ رہتی ہے

اور رات کو ڈراؤنے خواب دیکھ کر چونک پڑتا ہے۔ اگر بچہ سیانا ہوتا ہے تو وہ بڑا آتا اور سہلی سہلی باتیں کرتا ہے۔



تین روز کے بعد بخار تو ہلکا ہو جاتا ہے لیکن اس کے جسم پر خاص قسم کے دانے نکل آتے ہیں جو زیادہ تر چہرے اور ہاتھوں پر ہوتے ہیں، لیکن بعض اوقات اتنی کثرت سے نکلتے ہیں کہ بدن کا کوئی حصہ بھی ان سے خالی نہیں رہتا۔ اگر علاج میں کوئی خرابی نہ ہو تو ان دانوں میں پیپ پڑنے کے بعد دسویں گیارھویں روز یہ دانے مڑھنے لگتے ہیں اور چودھویں روز تک ان پر کھڑکھڑاہٹ جلتی ہے، بخار اتر جاتا ہے اور اس کے بعد آہستہ آہستہ کھڑکھڑاہٹ مریض اچھا ہو جاتا ہے۔

اگر چھپک کے دانے ایک دوسرے پر

چڑھے ہوئے ہوں یا اچھی طرح نہ مٹھیں یا دانوں کی رنگت کالی ہو اور بخار کی تیزی سے مریض کے ہوش و حواس درست نہ رہیں تو خراب علامت سمجھی جاتی ہے۔

**چھپک سے محفوظ رہنے کی تدبیریں** چھپک سے محفوظ رہنے کے لیے بچہ کو تین چار مہینہ کی عمر میں ٹیکہ لگوا دیا جائے، بشرطیکہ بچہ کی عام تن درستی اچھی ہو۔ ٹیکہ لگوانے کے بعد اس کو رگڑ سے بچانے کے لیے بچہ کے کرتے یا قمیص کی آستینیں کاٹ دیں یا اس کو اوپر چڑھائے رکھیں اور اس بات کی خاص نگرانی رکھیں کہ بچہ ٹیکہ کو کھانے نہ پائے۔ اگر ٹیکہ لگوانے کے تیسرے روز ٹیکہ کی جگہ ابھرائے اور بچہ کو بخار بھی ہو جائے تو سمجھ لیا جائے کہ یہ ٹیکہ ٹھیک لگا ہے۔ چھٹے روز ٹیکہ میں شفاف رطوبت بھر کر اس کا بیج کا حصہ دب جاتا ہے اور ٹیکہ کی جگہ کے چاروں طرف لال چکر سا بن جاتا ہے، بخار تیز ہو جاتا ہے، اس کے بعد رطوبت پیپ میں تبدیل ہو جاتی ہے اور دو ہفتہ تک اس پر کھڑکھڑاہٹ آ جاتا ہے، جو خشک ہو کر جھڑ جاتا ہے اور اس کی جگہ ایک نشان باقی رہ جاتا ہے۔

چھپک کی بیماری ایک دوسرے کو لگتی ہے، اس لیے بیمار بچہ کا جھوٹا کھانا یا پانی دوسرے تن درست بچہ کو



ندیں، اس کا جھوٹا برتن اور اس کے اترے کپڑے استعمال کریں، بلکہ بیاہتچہ کو تن درست تجھوں سے بالکل الگ رکھیں  
 اور پافانہ پیشاب و فیوہ کو زمین میں گڑھا کھود کر دبا دیا کریں، جب بچہ بالکل تن درست ہو جائے اور چھپک کے کمر بند  
 اتر جائیں تو اس کو ایک ایک روز کے وقفے میں مرتبہ غسل دے کر صاف ستھرے کپڑے پہنا کر تن درست تجھوں کے  
 ساتھ ملنے جھلنے دیں اور اس کے کپڑوں اور بستر کو پانی میں پکا کر دھوائیں یا جلانے کے قابل ہوں تو جلا ڈالیں اور  
 کمرے میں سفیدی کرائیں یا لپ پوت کر صاف کریں۔

**علاج** جب کسی بچہ میں چھپک نکلنے کی علامتیں ظاہر ہوں، جیسے بخار سخت ہو، بچہ بہت بے چین ہو، بار بار ہانک کر  
 نوچے، آنکھیں بند کیے پڑا ہے اور بار بار چوٹکتا ہو تو اس کو تن درست تجھوں سے الگ صاف ہو دار کر دیں رکھیں  
 اور اس کی چار پائی ایسی جگہ بچھائیں جہاں نہ تو بچہ کو چونندہ لگے اور نہ ہوا کے جھونکے آئیں۔ دروازہ پر ہلکا پردہ اور  
 نیم کی سبز شاخیں لٹکادیں اور پیچھے کے لیے یہ نسخہ دیں:

نسخہ عناب دوداد، خاکسی ۳ ماشے، بصری یا میننی چھ ماشے پانی میں جوش دے کر پلائیں۔

اگر بچہ کو قبض ہو تو اسی نسخہ میں تین دالے، انجیر ایک دانہ بڑھادیں اور کوئی دست آور دوا ہرگز نہ دیں۔ اگر  
 بچہ کو کھالسی ہو تو اسی نسخہ میں ٹہنی ایک ماشہ اضافہ کر دیں اس کے علاوہ بچہ کے بستر پر خاکسی چھڑکوائیں اور اس  
 کو سچے موتی چند دانے نگلوائیں یا اگر مل سکے تو خمیرہ مروارید ایک ایک ماشہ چٹائیں۔

جب چھپک کے دانے نکلنے لگیں تو اس وقت اس کو کوئی ٹھنڈی دوا نہ دیں اور نہ ٹھنڈی ہوا لگنے  
 دیں اور نہ دست آور دوا دیں۔

اگر چھپک کے دانے نکلنے میں دیر ہو جائے یا دانے اچھی طرح نہ اُبھریں تو انجیر ایک عدد کو ٹکڑے ٹکڑے کر کے  
 پانی میں پکائیں اس کے بعد چھان کر زعفران ایک ربّی حل کر کے پلائیں، دو تین بار کے پلانے سے دانے اُبھر آئیں گے۔  
 جب دانے نکل کر ان میں پیپ پڑ جائے تو ان کو جلدی خشک کرنے کے لیے ان پر تنگی ایسے کی راکھ  
 جس میں مٹی نہ ملی ہو چڑکیں یا سفیدہ کاشغری مہل کے کپڑے میں پوٹی بانڈیاں اور اس چٹکی مار مار کر دانوں پر چڑکیں۔  
 اگر دانوں میں کھل ہونے لگے تو بچہ یا اُس کی ماں کو کوئی نمک مرچ کی چیز کھانے کے لیے نہ دیں۔ بچہ کے  
 ہاتھوں میں فلاہین یا کسی دوسرے ملائم کپڑے کی تھیلی سی بنا کر پہنا دیں تاکہ بچہ دانوں کو کھاکر بہو لہان نہ کرے

اور بچے کے جسم کو جھاؤ کے پتوں اور بھوج پتر کی دھونی دیں۔ اس سے کھجلی کم ہو جائے گی اور کھنڈ جلد ہی سوکھ کر اتر جائیں گے۔

جب دانے سوکھ جائیں اور اُن پر کھنڈ بندھ جائیں تو ان پر گائے کا گھی یا تیلوں کا تیل لگادیں، کھنڈ جلد اتر جائیں گے، اُن کے اترنے کے بعد بھی نشانوں پر گھی یا تیل لگاتے رہیں، نشان زیادہ گہرے اور بد نما نہیں رہیں گے۔

**غذا اور پانی** اگر بچہ ماں کا دودھ پیتا ہو تو سہی پلاتے رہیں، لیکن ماں کو نمک مرچ کی غذا میں نہیں کھانی چاہییں، اور اگر بچہ بڑا ہو اور ماں کا دودھ پینا چھوڑ دیا ہو تو اس کو گلے کا دودھ پلاتے رہیں اور جب حالات بہتر ہوں تو ساگودانہ یا ادا روٹ پکا کر کھی دے سکتے ہیں۔ پیاس بجھانے کے لیے تازہ ٹھنڈا پانی پلائیں۔

## موتی جھرہ

یہ ایک خاص قسم کا ہلکا میعادہ بخار ہے اس میں گردن اور سینہ پر موتیوں جیسے سفید دانے نکل آتے ہیں۔ اسی لیے اس کو ”موتی جھرہ“ یا ”موتی جھور“ کہتے ہیں۔ یہ بخار میعادہ ہوتا ہے۔ عام طور پر ایک ہفتہ میں اتر جاتا ہے۔ بہت کم دو تین ہفتہ تک رہتا ہے۔ بعض لوگ اسی کو ”کنٹھی مائی“ کا بخار کہتے ہیں اور جب کسی مریض کو یہ دانے پیٹ اور کولہوں تک نکل آتے ہیں تو اس کو ”چولامائی“ کہا کرتے ہیں۔ یہ بخار زیادہ تر بچوں کو ہوتا ہے، لیکن بڑے خصوصاً نوجوان بھی اس سے نہیں بچتے۔ اس بخار میں جب تک موتی جیسے دانے نہیں نکلنے اس وقت تک اس بخار کی پہچان مشکل ہوتی ہے، لیکن جب بچہ کو ہر وقت بخار رہے، بھوک بالکل نہ لگے، البتہ پیاس بہت زیادہ ہو، آنکھیں بند کیے پڑا رہے، کبھی کبھی چونک پڑے یا بڑبڑانے لگے اور نہلی کی ہڈی کے قریب درمیانی حصہ میں جو گرہا ہوتا ہے، اس جگہ رگوں کی تڑپ نظر آئے تو سمجھ لینا چاہیے کہ اس بچہ کو موتی جھرہ نکلنے والا ہے۔

اگر اس بخار کے علاج میں کسی طرح کی غلطی نہ ہو یعنی نہ تو کوئی دست آور دوا دی جائے اور



نہ پینہ لانے والی دوا استعمال کرائی جائے اور نہ کوئی ٹھنڈی دوا دی جائے، تو ساتویں روز دانے نکل آتے ہیں اور بخار اتر کر مریض اچھا ہو جاتا ہے۔

علاج: اس بخار کا خاص علاج مریض کی مناسب نگرانی ہے۔ اس کو صاف سفید بستر پر آرامے ٹائے رکھیں، اس کے بستر پر خاکی (خوب کلاں) چھڑک دیں، اس کو ٹھنڈی ہوا کے جھونکے نہ لگنے دیں، کوئی دست آور یا پینہ لانے والی دوا نہ دیں اور نہ کوئی ٹھنڈی دوا پلائیں۔ بھوک لگنے پر گائے کا دودھ اور پیاس لگنے پر تازہ ٹھنڈا پانی دیں۔ بطور دوا تپتے موتی چند دانے بچہ کو نگلا دیں یا بل سکے تو خمیرہ مروا رید (موتیوں کا خمیرہ) تھوڑا تھوڑا چٹائیں اور دانوں کو جلد نکالنے میں مدد دینے کے لیے یہ نسخہ صبح و شام دیں۔  
نسخہ: عذاب دودانہ، منقہ تین دانہ، خاکسی تین ماشے، مصری ایک تولہ کو آدھ پاؤ پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور تھوڑا تھوڑا دوتین بار کر کے پلائیں۔ اگر بچہ کو کھانسی ہو تو اسی نسخہ میں لمبی ایک ماشہ بڑھائیں۔ اگر قبض زیادہ ہو تو ایک انجیر ٹکڑے کر کے بھی ملا سکتے ہیں۔

اگر ساتویں روز دانے نہ نکلیں یا کم نکلیں، بخار اور بچہ کی بے حسینی قائم رہے تو اس وقت ایک منقہ کی گٹھلی نکال کر اس میں آدھی رتی زعفران رکھ کر گولی سی بنا کر بچہ کو نگلا دیں یا تلسی کے پتے سات عدد زعفران دو رتی، کالی مرچ سات دلتے کو پیس کر اکیس گولیاں بنائیں اور ایک ایک گولی دودھ میں گھول کر بچہ کو دیں تو دانے جلد نکل کر بخار اتر جائے گا اور بچہ اچھا ہو جائے گا۔  
جوانوں کو اوپر لکھی دواؤں کی مقدار بڑھا کر دیں۔

نیچے لکھی ہوئی تدبیروں سے موتی جھرے اور چمپک کے دانے جلد نکل آتے ہیں۔

(۱) خاکسی (خوب کلاں) پانچ تولے کو پانچ سیر پانی میں جوش دیں۔ اس کے بعد مریض کو چائے پر لٹا کر یا کرسی پر بٹھا کر اس کے نیچے دیگی رکھ دیں۔ مریض کو چادر اڑھا دیں۔ صرف منہ کھلا رکھیں۔ اس سے موتی جھرہ اور چمپک کے دانے جلد نکل آتے ہیں اور بخار اتر جاتا ہے۔

(۲) ایک شیشی میں تین ماشے چاول ڈال کر اس میں دس عدد بیربہڑی چھوڑ دیں اور ڈاٹ لگا کر رکھ چھوڑیں۔ کبھی کبھی شیشی کو ہلاتے رہیں، یہاں تک کہ بیربہڑیاں مرجائیں اور چاولوں کا

رنگ سرخ ہو جائے۔ جب کسی بچہ کو چھک نکل کر دب جائے تو ایک ایک چاول دن میں تین بار دودھ یا پانی میں پیس کر پلائیں ایک دو بار کے استعمال سے چھک پورے طور پر نکل آئے گی۔

## خسرہ

خسرہ ایک خاص قسم کا متعدی (ایک دوسرے کو لگنے والا) بخار ہے۔ یہ بچپن میں ایک بار تقریباً ہر شخص کو ہوتا ہے۔ جب کوئی بچہ اس میں مبتلا ہونے والا ہوتا ہے تو اس کو پہلے نزلہ و زکام ہوتا ہے، کھانسی اٹھتی ہے، بار بار آنکھیں آتی ہیں، ناک اور آنکھ سے پانی بہنے لگتا ہے۔ اس کی آنکھیں سرخ بھی ہو جاتی ہیں، ساتھ ہی بخار بھی ہوتا ہے۔ چار پانچ روز کے بعد چھوٹے چھوٹے سرخ رنگ کے دانے پہلے چہرہ پر اور اس کے بعد تمام بدن پر نکل آتے ہیں۔ بہت سے دانوں کے آپس میں مل جانے سے دھڑے بن جاتے ہیں۔ ان دانوں کے نکلنے کے بعد بخار ہلکا پڑ جاتا ہے۔ چھٹے ساتویں روز دانے مرجھانے لگتے ہیں، بخار اتر جاتا ہے اور آٹھ دس روز میں دانے خشک ہو کر ان پر سے بھوسی جھڑنے لگتی ہے اور بچہ بالکل اچھا ہو جاتا ہے۔

شروع مرض میں جب بچہ کو سخت نزلہ و زکام ہوتا ہے، اسی وقت اس کی ناک آنکھ کی رطوبتوں کے لگنے یا اس کے جھوٹا کھانے یا جھوٹا پانی پینے یا مرض کے اترے کپڑے پہننے سے دوسرے تن درست تجڑوں کو اس کی چھوت لگ جاتی ہے، اس لیے اس بارے میں بڑی احتیاط کی ضرورت ہے۔

علاج: موتی جھرہ اور چھک کے مانند کیا جاتا ہے۔

## موتیا سیتلا

چھک کی طرح ایک سخت متعدی مرض ہے، جس میں دھن کو پہلے ہلکا بخار ہوتا ہے اور اس کے چوبیس گھنٹہ بعد سینہ اور پیٹھ پر سرخ رنگ کے دانے نکل آتے ہیں اور دو تین روز تک برابر نکلتے رہتے ہیں۔ ان دانوں میں پانی سا بھرا ہوتا ہے، جو ایک دو دن میں پیپ بن جاتا ہے۔ پھر دانی خشک ہو جاتے ہیں اور کھرنڈ بندھ کر اتر جاتے ہیں۔

علاج: جب کسی بچہ کو یہ مرض ہوتا ہے تو وہ اس کی کوئی پروا نہیں کرتا، عموماً کھیلنا کودا رہتا ہے۔ اس لیے ماں



بہاں بھی اس کی طرف زیادہ توجہ نہیں دیتے اور علاج کی ضرورت بھی پیش نہیں آتی۔ دلنے جلد ہی خشک ہو جاتے اور بچہ بالکل اچھا ہو جاتا ہے؛ لیکن جہاں تک ہو سکے تو درست بچوں سے اس کو الگ رکھیں اور عنابوں کا شربت بنا کر اس کو صبح و شام پلاتے رہیں، لیکن اگر بچہ کی تکلیف بڑھتی نظر آئے مینی دلنے پورے طور پر نہ نکلیں اور بچہ کی بے چینی بڑھ جائے تو ذہنی عناب نکالیں والا نسخہ دیں، جو چھچک اور موتی جھرو میں لکھا گیا ہے اور خمیرہ مراد مراد درود شے کھلائیں۔

## کالی کھانسی

کالی کھانسی بچوں کا بڑا تکلیف دینے والا مرض ہے۔ یہ کھانسی ایک بچے سے دوسرے بچے کو لگتی ہے۔ اس لیے جب گھر میں ایک بچہ کو ہوتی ہے تو دوسرے بچوں کو بھی ہو جاتی ہے اور آہستہ آہستہ محلہ کے اکثر بچے اس میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ یہ کھانسی زیادہ تر ایک سال سے آٹھ سال تک کے بچوں کو ہوتی ہے۔ اگر بہت چھوٹے بچوں کو ہوتی ہے تو وہ اس کی تاب نہ لا کر مر بھی جاتے ہیں۔ یہ خاص بات ہے کہ یہ کھانسی ایک بار ہونے کے بعد دوبارہ نہیں ہوتی۔ جب اس کھانسی کا دورہ ہوتا ہے تو کھانتے کھانتے بچہ کا چہرہ نیلا پڑ جاتا ہے اور جب وہ اندر کی طرف سانس لیتا ہے تو ایک خاص قسم کی آواز پیدا ہوتی ہے۔ بعض اوقات کھانتے وقت بچہ کا سانس بند ہوتا ہوا سہلکا ہونے لگتا ہے۔ آخر کار کھانتے کھانتے ہو جاتی ہے اور اس کا دورہ رک جاتا ہے۔

دورہ رکنے کے بعد بچہ بھلا چنگا نظر آتا ہے۔ کھیلنے کودنے لگتا ہے اور اس کو کھجور بھی لگ آتی ہے اور یہ دورہ رات دن میں دو تین بار اور کبھی اس سے زیادہ بار ہوتا ہے۔ ایک ڈیڑھ مہینے بعض اوقات تین مہینے بلکہ بعض بچے چھ مہینے تک اس کھانسی میں مبتلا رہتے ہیں اور ایسی حالت میں بچہ ڈبلا اور کمزور ہو جاتا ہے؛ لیکن آخر کار چھابی ہو جاتا ہے۔

علاج: جب کسی بچہ کو یہ مرض ہو، اس کو تن درست بچوں کے ساتھ نہ رہنے دیں۔ خاص کر اس کا جھوٹا ہرگز نہ کھلائیں اور نہ اس کے جھوٹے برتن میں دوسرے بچوں کو کھانسی پینے کے لیے دیں۔ پیار بچہ کو سردی لگنے سے بچائیں، اس کو نئے پاؤں نہ پھرنے دیں اور اگر بچہ کو قبض ہو تو اور ندی کا تیل چھ ماہ شہباز مالیں چھ ماہ

لا کر چٹائیں۔ اس کے بعد سونف، گاؤز باں، لمبھی، اندنا خشک ہر ایک ایک ماشہ، منقائیں داند کو پانی میں  
جوش دے کر دما سا شہد ملا کر پلائیں۔ اگر اس سے آرام نظر آئے تو بہتر در نہ بچہ کی عمر ایک سال ہو تو کھوپرے کا  
تیل تین تین ماشے دن میں تین بار ایک ہفتہ تک برابر پلاتے رہیں۔ اگر بچہ صرف تیل نہ پی سکے تو ذرا سی مینی ملا کر دیں۔  
کھوپرا اور مہری کھانا بھی اس کھانسی میں مفید ہے، لیکن اس کے کھانے کے بعد فوراً پانی نہ پیئے دیں۔  
نیچے لکھی دوائیں بھی کالی کھانسی کے لیے مفید ہیں:

(۱) پھٹکری ایک تولہ کو توڑے پر بھونیں اور کیلے کا پانی دس تولے اس پر پکاتے رہیں۔ جب خشک ہو جائے  
تو آگ سے آثار لیں اور سیس کر شیشی میں رکھیں۔ ایک سال کے بچہ کو چوتھائی رتی، دو سال کے بچہ کو ادھی رتی تین  
سال کے بچہ کو ایک رتی یہ دوا ذرا سے شہد میں ملا کر چٹائیں۔ کالی کھانسی کے لیے بہت مفید ہے۔  
(۲) کیلے کے پتہ کو جلا کر راکھ بنالیں۔ یہ راکھ ایک ایک رتی بچہ کو چٹائیں۔ اس کے چند روز کے  
استعمال سے کالی کھانسی دور ہو جاتی ہے۔

(۳) ایک بڑا کچا امود لے کر اس میں گڑھا کریں اور اجوائن، کالا نمک ہر ایک چھ ماشے باریک میں کر  
بھر دیں۔ اوپر سے وہ گودا بھی بھر دیں، جو گڑھا کرنے سے نکلا ہے۔ اب اس امرود پر صاف مٹی لگا کر آگ میں  
ڈال دیں، یہاں تک کہ جل کر کوئلہ ہو جائے۔ اب آگ سے نکال لیں اور مٹی دور کر کے جلے ہوئے امرود کو پیس کر  
رکھیں۔ ایک ایک چمکی شہد میں ملا کر بچہ کو چٹائیں۔

## ہیضہ

ہیضہ ایک سخت چھوت دار مرض ہے، جو عام طور پر برسات کے زمانہ میں خراب پانی کے پینے سے  
اور خراب غذاؤں کے کھانے سے دوبارہ کے طور پر پھیلتا ہے اور بہت جلد ہزاروں آدمیوں کو موت کے  
گھاٹ اتار دیتا ہے۔

ہیضہ سے محفوظ رہنے کی تدبیریں (۱) ہیضہ کے شروع ہوتے ہی گاؤں کے کنوؤں میں  
پانی صاف کرنے کے لیے پوٹاس پرمنگنیٹ ڈال دی جائے۔ اگر یہ نہ ہو سکے تو پانی ابال کر ٹھنڈا کر کے پیا جائے۔



(۲) ہمیشہ تازہ کھانا کھائیں۔ سڑی مٹی  
غذاؤں کے کھانے سے بچا جائے۔

(۳) کھانے پینے کی چیزوں کو ڈھک کر  
رکھا جائے۔ بازاری مٹھائیاں اور کھانے پینے  
کی دوسری چیزیں جن کو مکھیوں وغیرہ سے محفوظ  
نہیں رکھا جاتا بالکل نکھائی جائیں۔  
(۴) گلے سڑے پھل اور خراب ترکاریاں  
ہرگز استعمال نہ کریں۔



(۵) کھانے پینے کے برتنوں کو ہمیشہ گرم پانی سے دھو کر استعمال کریں۔

(۶) دودھ کو ہمیشہ اُبال کر پییں۔

(۷) کھانے پینے میں اعتدال سے کام لیں۔ بد ہضمی نہ ہونے دیں۔

(۸) کھانے کے ساتھ نیبو، پیاز، ہری مرچیں، سرکہ، پودینہ جیسی چیزیں ضرور استعمال کریں۔

(۹) میضہ کے زمانہ میں بنا کھائے خالی پیٹ گھر سے باہر نہ جائیں۔

(۱۰) صفائی کا خاص طور پر خیال رکھیں۔ اپنے جسم، لباس اور مکان کی صفائی کے ساتھ گلی کو چھپ

بلکہ پوری آبادی کا خیال رکھا جائے۔

جب گھر کا کوئی آدمی میضہ میں مبتلا ہو جائے تو اس کو تن درست آدمیوں سے الگ کرے یہ کہیں  
اس کے کھانے پینے کے برتن بھی الگ رکھیں۔ بیمار دار کو مریض کے کپڑے یا برتن چھو جانے کے بعد اپنے ہاتھوں  
کو گرم پانی اور صابون سے دھو ڈالنا چاہیے۔ مریض کے قے دست کو کسی گڑھے میں ڈال کر دبا دینا چاہیے  
اور جب مریض اچھا ہو جائے تو اس کے کمرے میں سفیدی کرائی جائے اور اس کے بستر اور کپڑوں کو پانی  
میں جوش دے کر دھویا جائے یا ان کو جلادیا جائے۔

علاج : میضہ کے مریض کو جوتے دست آتے ہیں اُن کو فوراً بند کرنے کی کوشش نہ کریں بلکہ اگر کھل کرتے نہ

آری ہونو گرم پانی میں نمک ملا کر پلائیں اور حلق میں انگلی ڈال کر تے کرائیں اور ہیفے کے زہر کو دور کرنے والی دوائیں استعمال کرائیں۔

(۱) آگہ کی جڑ نکال کر مٹی سے صاف کر کے اُس کا چھلکا اتاریں اور اس کے برابر کالی مرچیں ملا کر درک کے رس میں کھل کر کے چنے برابر گولیاں بنائیں۔ ایک ایک گولی دُر دُر گھنٹے کے بعد دیں جھوٹی الائچی اور پودینہ کو پانی میں جوش دے کر ٹھنڈا کر کے گھونٹ گھونٹ پلائیں۔

(۲) اگر ہیفہ کا مریض تے اور دستوں کی زیادتی سے نڈھال ہو جائے تو افیون آدمی رتی کو ایک رتی چونے میں ملا کر کھلا دیں۔ (چونا جو ہان میں لگا کر کھایا جاتا ہے) فوراً دست بند ہو جائیں گے اور مریض کو نیند آ جائے گی۔

(۳) لیموں کا زنج عرق گلاب میں پیس کر پلانے سے بھی تے اور دست بند ہو جاتے ہیں۔

## آتشک

آتشک ایک سخت چھوت دار مرض ہے جس میں اس مرض کے جراثیم پہلے پہل اکثر عضو مخصوص میں اور کبھی کسی دوسرے عضو میں داخل ہو کر اس جگہ زخم پیدا کر دیتے ہیں پھر اس زخم سے یہ جراثیم خون کے ساتھ مل کر سارے جسم میں پھیل جاتے ہیں۔

آتشک کے جراثیم زیادہ تر جنسی میل جول سے تن درست آدمی میں پہنچ جاتے ہیں۔ اگر مرد کو یہ مرض ہو تو لمبے تو اس کے ذریعہ عورت کو بھی یہ مرض ہو جاتا ہے اور اگر عورت کو ہوتا ہے تو اس کے ساتھ لٹنے والا مرد بھی اس میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ آتشک کے مریض کا بوسہ لینے، اس کا جھوٹا کھانا کھانے اور جھوٹا پانی پینے بلا اُس کے جھوٹے برتن اور اس کے استعمال شدہ کپڑے پہننے اور اُس کے ساتھ اُٹھنے بیٹھنے سے بھی یہ مرض ہو سکتا ہے۔

آتشک میں مبتلا جوڑے سے جو اولاد پیدا ہوتی ہے اُس میں بھی نطفہ کے ذریعہ یہ مرض پہنچ جاتا ہے، اس صورت میں یہ آتشک موروثی کہلاتا ہے۔ اگر کوئی تن درست عورت ایسے بچے کو دودھ پلائے تو اُس کی بھٹیوں کی خراش کے ذریعہ بھی اس مرض کے جراثیم تن درست عورت کے جسم میں پہنچ جاتے اور اس کو اس مرض میں مبتلا کر دیتے ہیں۔



علامتیں، جب کسی آدمی کے جسم میں اس مرض کے جراثیم پہنچ جاتے ہیں تو مرد کے عضو مخصوص اور عورت کے اندام نہانی کے کناروں پر سخت ابھار یا تانبے کے رنگ کی سی سُرخ ٹھنسی پیدا ہوتی ہے جس کی جڑ سخت ہوتی ہے۔ آہستہ آہستہ یہ ٹھنسی بڑھتی اور زخم بن جاتی ہے۔ لیکن اس زخم سے مواد بہت کم نکلتا ہے۔ زخم پیدا ہونے کے تقریباً ایک ہفتے کے بعد جنگا سوں کی گلیاں (بریس) سوج جاتی ہیں، جن میں نہ درد ہوتا ہے اور نہ کپتی اور پھوٹی ہیں۔ آتشک کا زخم پیدا ہونے کے تقریباً ڈیڑھ مہینے کے بعد اس مرض کا دوسرا درجہ شروع ہوتا ہے، اس درجہ میں آتشک کا زہر سارے جسم میں پھیل جاتا ہے، عام جسمانی کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ مریض سُست اور پست ہمت رہنے لگتا ہے۔ سارے جسم پر گلابی رنگ کے دانے نکل آتے ہیں۔ عضلات اور تھڑیوں میں درد ہونے لگتا ہے اور ہر وقت ہلکا ہلکا بخار رہنے لگتا ہے اور اضمہ بگڑ جاتا ہے۔

جسم پر جو گلابی رنگ کے دانے نکلتے ہیں، آخر میں ان کی رنگت سُرخ سیاہی مائل ہو جاتی ہے تقریباً دہینے کے بعد یہ دانے اچھے ہو جاتے اور ان کی جگہ جلد پر کالے رنگ کے داغ رہ جاتے ہیں۔ کبھی ان دانوں میں پیپ بھی پڑ جاتی ہے، لیکن ان میں درد، جلن اور خارش بالکل نہیں ہوتی۔

اس کے بعد اس مرض کے دوسرے درجے کی علامتوں کا دور شروع ہوتا ہے، لیکن سب مریضوں میں تیسرے درجہ کی علامتوں کا ظاہر ہونا ضروری نہیں ہے۔ چنانچہ جن مریضوں کا شروع ہی سے مناسب علاج کیا جاتا ہے، ان میں یہ علامتیں ظاہر ہی نہیں ہوتیں اور اگر ہوتی بھی ہیں تو بہت ہلکی ہوتی ہیں، لیکن بعض مریضوں میں مناسب علاج سے تن درست ہو جانے کے باوجود پندرہ بیس سال کے بعد بھی تیسرے درجہ کی علامتیں ظاہر ہو جاتی ہیں۔

تیسرے درجہ میں جسم کے مختلف اعضا میں خاص قسم کے ابھار پیدا ہو جاتے ہیں۔ کبھی کبھی ان میں پیپ بھی پڑ جاتی ہے، ہڈیاں گلنے سڑنے لگتی ہیں، زخموں کی کڑیاں گل جاتی ہیں، آواز بیٹھ جاتی ہے، ناک کی ہڈی گل جانے سے ناک کا بانسہ بیٹھ جاتا ہے، نالہ میں سوراخ ہو جاتا ہے، مریض گنگنا کر بولنے لگتا ہے، آخر کار مریض نظام عصبی یا دل کے کسی مرض میں مبتلا ہو کر مر جاتا ہے۔

آتشک سے بچنے کی تدبیریں (۱) آتشک سے بچنے کے لیے بازاری عورتوں سے جنسی میل جول قائم

دیکھا جائے۔

(۲) اگر میاں بیوی میں سے کسی ایک کو یہ مرض ہو تو تن درست ہونے تک منہ میل جوں سے پرہیز کیا جائے۔

(۳) آتشک کے مریض کے ساتھ سونے، اس کا بوسہ لینے، اُس کا بھونا کھانا کھانے اور بھوٹے برتنوں اور آمارے

ہوئے کپڑوں کے استعمال سے بھی بچا جائے۔

(۴) اگر کوئی شخص آتشک سے اچھا ہو جائے تو اُس کو چار سال تک شادی نہیں کرنی چاہیے اور اگر شادی شدہ

ہو تو چار سال تک بیوی کے پاس جانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

(۵) نائی کے اوزاروں کو حجامت سے پہلے اچھی طرح صاف کرایا جائے۔ بچہ خانے سے پہلے دایہ کے ہاتھوں

اور اوزاروں کو کبھی اچھی طرح صاف کرنا ضروری ہے۔

علاج : علاج کے سلسلہ میں سب سے بہتر یہ ہے کہ جوں ہی اس مرض کا شبہ ہو کسی ہوشیار تجربہ کار معالج سے رجوع کیا جائے

عام حالات میں آتشک کے لیے مندرجہ ذیل دوائیں مفید ہیں :

(۱) برن کھڑی بوٹی ایک تولہ، مرچ سیاہ پانچ دانے پانی میں پیس چھان کر دو تین ہفتہ تک پیس۔

(۲) ستیاناسی کی جڑ ایک تولہ، مرچ سیاہ پانچ دانے پانی میں پیس چھان کر پیسے آتشک کا زہر خارج ہو جائے

(۳) گند بابری ایک تولہ، مرچ سیاہ پانچ دانے لے کر رات کو پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو صاف پتھر امو پا پانی

لے کر پیس۔

(۴) نیلا تھوٹھا (طوطیا) دو تولے کی ڈلی میں اور پاؤ بھر پیٹھے کے چھلکوں کو کوٹ کر اُن کے درمیان مٹی کے

سکورے میں رکھیں اور دوسرے سکورے سے بند کر کے ان کے کناروں پر چکنی مٹی لگائیں اور خشک ہونے پر تین چار

اُپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر نیلے تھوٹھے کی ڈلی نکال لیں کشتہ ہو جائے گی۔ یہ کشتہ ایک رات مائی یا کھن میں رکھ کر

کھلائیں۔ اگر پیاس لگے تو ایک دو گھونٹ گھی پلائیں۔ بارہ گھنٹے تک پانی بالکل نہ پیں۔

## سوزاک

سوزاک بڑا تکلیف دینے والا مرض ہے۔ یہ زیادہ تر بزرگ لوگوں کو ہوتا ہے، لیکن کبھی کبھی اچھے چال ملن



کے آدمی بھی اس میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

اس مرض میں سب سے پہلے پیشاب کی نالی سوج جاتی ہے۔ پیشاب درد اور جلن کے ساتھ آنے لگتا ہے، اس کے بعد تپلی پیپ نکلنے لگتی ہے، تین چار دن کے بعد پیشاب کی جلن بڑھ جاتی ہے اور پیشاب تھوڑا تھوڑا آنے لگتا ہے۔ کبھی پیشاب میں خون بھی آ جاتا ہے۔ قیض بڑھ جاتا ہے اور بھوک کم ہو جاتی ہے۔ کبھی کبھی سارا عضو مخصوص سوج جاتا ہے اور کپڑا لگنے سے بھی درد ہونے لگتا ہے۔ دو تین ہفتے میں مناسب علاج سے اچھا ہو جاتا ہے ورنہ سوزاک پُرانا ہو کر مدت تک تکلیف دیتا رہتا ہے۔

علاج : (۱) شور قلمی، بڑی الائچی کے دانے ہر ایک ایک تولہ لے کر سفوف بنائیں۔ چھ چھ ماشے صبح و شام پانی سے کھائیں۔ یہ سفوف پیشاب کی جلن کو دور کرتا اور پیشاب کی نالی کو مواد سے صاف کرتا ہے۔

(۲) گیرودھ تولے، پھنکری ایک تولہ کو بیس چھان کر برابر وزن کھانڈ ملا کر رکھیں۔ چھ ماشے صبح و شام کو پھانک کر اوپر سے پوست فالسہ کا پانی کھانڈ سے میٹھا کر کے پییں۔ (فالسہ کے درخت کی چھال ایک تولہ رات کو پانی میں بھگو رکھیں، صبح کو صاف پانی نتھار لیں، یہی پوست فالسہ کا پانی ہے)

(۳) کھنٹی بوٹی یا دروہی بوٹی ایک تولہ پانی میں بیس چھان کر کھانڈ سے میٹھا کر کے پییں۔ سوزاک کے لیے نہایت مفید ہے۔

(۴) جنے کی دال دس تولے کو پانی میں خوب پیسیں، اس کے بعد اُس میں سات سیر پانی ملا کر صبح سے پینا شروع کریں اور چیل قدمی کرتے جائیں۔ یہاں تک کہ شام تک تمام پانی پی کر ختم کریں۔ شام کو دودھ چاول کھائیں۔ اس سے سوزاک کی تکلیف بہت کم ہو جاتی ہے۔

(۵) رال چار تولے لے کر باریک پیسیں اور برابر وزن کھانڈ ملا کر چار ماشے یہ دوا دودھ کے ساتھ کھائیں۔ چند دن کے استعمال سے پُرانا سوزاک اچھا ہو جائے گا، لیکن اس کے استعمال سے پہلے ایک دو روز تک دوا نمبر استعمال نہ کریں۔

## جذام۔ کوڑھ

جذام ایک گھناؤنا چھوت دار مرض ہے، یعنی مریض سے ایک تن درست کو لگ جاتا ہے۔ اگر شروع

میں مناسب علاج نہ کیا جائے تو روز بڑھتا ہی جاتا ہے یہاں تک مریض کہ ہاتھ پاؤں کی انگلیاں گل جاتی ہیں اور اس کے جسم پر جگہ جگہ زخم ہو جاتے ہیں اور وہ زندہ ہی مردوں سے بدتر ہو جاتا ہے۔

یہ مرض کبھی آشک کے نتیجے میں ہوتا ہے اور کبھی خراب غذاؤں خصوصاً بڑے جانوروں کے گوشت خراب پھلیوں اور گرم خشک چیزوں کے مدت تک کھانے سے ہو جاتا ہے۔

علامتیں: اس مرض میں جسم کی رنگت سرخ سیاہی لے ہوئے ہو جاتی ہے کال کی لوئیں موٹی پڑ جاتی ہیں، جسم پر جگہ جگہ چکّے سے پیدا ہو رہتے ہیں، اگر اس جگہ چنگ ل جائے یا کوئی چیز چبھوئی جائے تو مریض کو تپ نہیں چلتا بعض مریضوں کے جسم پر گائیں سے پیدا ہو جاتی ہیں اور بعد میں وہ زخمی ہو جاتی ہیں، ہاتھ پاؤں میں زخم ہو جاتے ہیں اور آخر کار انگلیاں گل کر جاتی ہیں، ناک بیٹھ جاتی ہے، بھوئیں موٹی ہو جاتی ہیں اور مریض کی شکل ڈراؤن ہو جاتی ہے۔ اس مرض میں زخم چلے کتنا ہی بڑا ہو اس میں دوا اور حلین وغیرہ کچھ نہیں ہوتی۔ جذام کا مریض مدت تک اسی خراب حالت میں رہنے کے بعد مر جاتا ہے۔

**جذام سے محفوظ رہنے کی تدبیریں** جذام ایک سے دوسرے کو لگنے والا مرض ہے، اس لیے جو نبی کسی شخص کو یہ مرض ہو اس کو مستعدی امراض کے شفا خانے میں داخل کر دیا جائے لیکن اگر داخل نہ کیا جاسکے تو مریض کو بالکل الگ کمرے میں رکھیں۔ اگر چھت پر کمرہ ہو تو ہتر ہے یا جنگل میں اس کے لیے جھونپڑی ڈال دی جائے کوڑھ کے مریض کا جھوٹا کھانے سے پرہیز کیا جائے۔ اس کے استعمال کے برتن اور کپڑے استعمال نہ کیے جائیں۔

یہ ایک موروثی مرض بھی ہے یعنی اگر ماں باپ میں سے کسی ایک کو یہ مرض ہو جائے تو اولاد کو بھی یہ مرض ہو جاتا ہے اس لیے جو شخص اس میں مبتلا ہو اس کی شادی نہ کی جائے اور اگر شادی ہو چکی ہو تو جنسی میل جول سے روک دیا جائے۔

علاج: یہ مرض نہایت مشکل سے اچھا ہونے والا ہے، بلکہ یہ مرض بڑھ جاتا ہے تو لا علاج ہو جاسکے۔ بڑھے ہوئے مریض میں کوئی بھی دوا فائدہ نہیں دیتی، مرض کے شروع میں ان دواؤں کا استعمال مفید ہے۔

(۱) نیم کا مدھ (جو بعض نیم کے درختوں سے خود بخود ٹپکتا ہے) روزانہ صبح کو پانچ تولے پلائیں اور اسے،



کو تمام جسم پر لگائیں۔ کم از کم چالیس دن تک برابر استعمال کرتے رہیں۔ اگر یہ نہ ملے تو نیم کے پتے ایک تولہ کالی چ  
پانچ مدد کے ساتھ گھوٹ چھان کر پلائیں اور نیم کا تیل جسم پر لگائیں۔

(۲) چال ٹکے کا تیل روزانہ پانچ قطرے دودھ میں ڈال کر پلائیں اور اسی کو نیم کے تیل کے ساتھ  
لا کر چکتوں اور زخموں پر لگائیں۔

(۳) ہن کھری بوٹی ایک تولہ کالی مرچیں پانچ عدد دونوں کو پانی میں پیس چھان کر پلائیں اور چالیس  
دن تک برابر پلاتے رہیں۔ جذام کے لیے مفید ہے۔

## سُرخ بادہ

سُرخ بادہ ایک سخت چھوت دار مرض ہے جس میں بچہ کو پہلے جاڑے سے تیز بخار چڑھتا ہے، متلی ہوتی ہے،  
بخار کی تیزی سے ہاتھ پاؤں اینٹھنے لگتے ہیں، اس کے چند گھنٹے یا ایک دو روز بعد چہرے پر کسی جگہ پتی کے دھڑ  
جیسا جلد سے ابھرا ہوا ایک سُرخ دھڑ پیدا ہو کر پھیلنے لگتا ہے اور آہستہ آہستہ تمام چہرہ سوخ کر سُرخ ہو جاتا ہے۔  
چہرہ کے سوخ جلنے سے بچے آنکھیں نہیں کھول سکتا اور اس کی صورت بالکل بدل جاتی ہے۔ بعض بچوں کے  
حلق اور زرخرہ تک یہ سوخ پھیل جاتی ہے، جس کی وجہ سے کوئی چیز آسانی سے نہیں نگلی جاسکتی اور سانس بھی  
آسانی سے نہیں لیا جاسکتا۔

جب یہ مرض بہت سخت ہوتا ہے تو سُرخ سوخے ہوئے چھتوں پر آبلے پڑ جاتے ہیں اور ان میں پلے  
رنگ کا پانی بھر جاتا ہے پھر ان آبلوں کے پھٹنے سے زخم ہو جاتے ہیں۔

بہت چھوٹے بچوں میں اس کا سبب عموماً نانات کا زخم ہوتا ہے۔ رچہ کو اس بیماری کی چھوت لگنے سے  
پرسوت کا بخار آنے لگتا ہے۔ بعض اوقات بچہ کو میلا کچیلار کھنا اس کا سبب ہوتا ہے۔ بیمار بچہ کی چھوت لگنے سے  
تن درست بچہ کو بھی یہ بیماری لگ جاتی ہے۔

علاج: بچہ کو آرام سے ہوا دار کمرے میں لٹائے رکھیں، تن درست بچوں کو اس کے پاس نہ آنے دیں اور  
رسوت ڈو تولے کو ایک سیر پانی میں بھگو کر رکھ چھوڑ دیں۔ بچہ کو دن میں تین چار بار اس کے اوپر کاغذ ہوا پانی

پلائیں، یا جب بھی بچہ پانی مانگے یہی پانی دیں۔ ماں کا دودھ پینے کی صورت میں ماں کو بھی یہی پانی پلائیں۔  
 طور پر دسوت اور صندل سفید کو ہرے دھنیے کے پانی میں پیس کر لگائیں۔ ہر دھنیانے تو خالی پانی کام میں  
 لائیں۔ اس کے علاوہ سرو کے پتے پانی میں پیس کر لیپ کرنے سے بھی یہ مرض بہت جلد دور ہو جاتا ہے۔

## کن پھیڑ



جب کان کے نیچے کی گلیں سوج جاتی ہے تو اسے 'کن پھیڑ' کہتے ہیں۔ اس کو  
 گھلانے کے لیے بھی دہی دوائیں مفید ہیں جو بادر لگالی کے لیے لکھی گئی ہیں۔ لیکن  
 کن پھیڑ کو گھلانے کے لیے زیادہ گرم دواؤں کا استعمال مناسب نہیں ہے۔ تلیسی کی  
 پتیوں اور ارنڈ کی کونپلوں کو تھوڑے نمک کے ساتھ پیس کر لگانا کن پھیڑ کے لیے  
 خاص طور پر مفید ہے۔ کالی زیری تین ماشے اور املتا س کا گودا چھ ماشے ہری مکوہ  
 کے پانی میں پیس کر نیم گرم لگانے سے کن پھیڑ گھل جاتی ہے۔

## پیش

کبھی سڑی بٹی غذاؤں یا گوشت، اندے اور مچھلی زیادہ کھانے سے یا گرم سالہ  
 اور لال مرچوں کے کثرت استعمال سے اور کبھی کوئی زیادہ تیز دست آور دوا کھانے سے آتیں چل جاتی ہیں اور  
 یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے، کبھی پراٹھا، حلوا، پوری، کچوری اور دوسری بھاری چیزوں کے کھانے سے آنتوں میں  
 سدہ پڑ جاتا اور پیش کی شکایت ہو جاتی ہے۔  
 پیش و بائی بھی ہوتی ہے، اس کا بیان الگ ہے۔

اس بیماری میں پیٹ میں درد اور مردہ بو کر بار بار پاخانہ جانے کی حاجت ہوتی ہے، بیمار اس حاجت  
 کو پورا کرنے کے لیے کونٹھا اور زور لگاتا ہے، یہاں تک کہ کبھی کبھی کونٹھنے سے کانچی بھی نکل آتی ہے لیکن پاخانہ  
 بہت کم آتا ہے اور اس کے ساتھ خون اور آؤں ملی ہوئی ہوتی ہے۔ اگر پیش گرم چیزوں مثلاً گرم سالہ اور



لال مرحوں کے کثرت استعمال سے ہوتی ہے تو پاخانے کی جگہ جن بھی معلوم ہوتی ہے اور اگر بھاری غذاؤں یا کچی پکی غذاؤں کے کھانے سے پیش ہوتی ہے تو آنتوں میں سدے بن کر رک جاتے ہیں اور ان کی وجہ سے بار بار موڑے پاخانہ جانا پڑتا ہے لیکن تھوڑی خون آمیز آڈوں کے سوا کچھ نہیں خارج ہوتا۔

علاج: اس بیماری میں بیمار کو کھانے کے لیے دال مونگ کی ملائم کچڑی دیں اور آرام ہونے پر لمبی غذائیں استعمال کرائیں، قسم کی بھاری غذاؤں اور گرم چیزوں سے پرہیز کرائیں، جب تک اچھی طرح آرام نہ آجائے لال مرحوں گرم سلا گوشت، مچھلی اور انڈوں سے پرہیز رکھنا چاہیے۔

اگر پیٹ میں بھاری پن محسوس ہو اور ٹٹولنے پر آنتوں میں سدے معلوم ہوں تو سب سے پہلے انڈی کا تیل چار تولے دودھ میں ملا کر پلائیں، جب اس سے دو چار دست ہو کر آنتیں صاف ہو جائیں تو نیچے لکھی ہوئی دوائیں استعمال کریں۔  
(۱) اسپنول ایک تولہ ہی آدھ پاؤ میں ملا کر کھائیں تین چار بار کے استعمال سے پیش دور ہو جائے گی۔  
(۲) تخم ریحاں ایک تولہ کو آدھ سیر پانی میں جوش دیں۔ یہاں تک کہ آدھ اداہ جلتے، اس کے بعد پی لیں پیش دور ہو جائے گی۔

(۳) بیل گری کا آدھ گودا چند بار کھانے سے پیش دور ہو جاتی ہے۔

(۴) کیلے کی پھلیاں کھانے سے بھی پیش کو آرام آجاتا ہے۔

(۵) درخت آم کی اوپر کی خشک چھال الگ کر کے نیچے کی نرم چھال دو تولے لے کر رات کو پانی میں بھگو رکھیں صبح کو مل چھان کریں۔ دستوں اور پیش کے لیے مفید ہے۔

(۶) گڑا چھال ایک تولہ کو تھوڑا سا کوٹ کر پاؤ سیر پانی میں رات کو بھگو رکھیں، صبح کو چھان لیں اور تین تین تولے کی مقدار میں دن میں تین بار پیں۔

## پیش و بائی

پیش کی ایک خاص قسم ہے جو بلیریا، ہیضہ وغیرہ بیماریوں کی طرح وبا کے طور پر پھیلتی ہے، ایک ہی وقت میں بہت سے آدمی اس بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں، اس کا سبب خاص قسم کے جراثیم ہوتے ہیں اور یہ زیادہ تر گرمی

اور برسات کے زمانے میں پھیلا کرتی ہے۔

اس مرض کے جراثیم کھانے پینے کی چیزوں خصوصاً درودھ اور پانی کے ساتھ منہ کے راستے میں پہنچ جاتے اور پھر وہاں سے آنتوں میں پہنچ کر ایک قسم کا زہر پیدا کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے بڑی آنتوں میں سوجن پیدا ہو جاتی اور جگہ جگہ زخم پڑ جاتے ہیں۔

پیش کے جراثیم مریض کے پاخانے کے ساتھ نکلا کرتے ہیں؛ جب بے احتیاطی کی وجہ سے کچھ جراثیم مریض کے جسم اور کپڑوں پر لگ جاتے ہیں اور کوئی تن درست آدمی مریض کے جسم یا کپڑوں کو چھوتا ہے اور پھر بغیر ہاتھ دھوئے کھانا پیتا ہے تو اس کے جسم میں بھی یہ جراثیم پہنچ جاتے اور اس کو بھی اس مرض میں مبتلا کر دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ مکھیاں بھی اس مرض کو تن درست آدمیوں تک پہنچانے کا سبب ہیں، مکھیاں مریض کے فضلے پر بیٹھتی ہیں اس لیے ان کی نانگوں پر نزاروں جراثیم لگ جاتے ہیں اور پھر یہ کھانے پینے کی چیزوں پر آ بیٹھتی ہیں اور اس طرح اس مرض کو پھیلاتی رہتی ہیں۔

اس کے ساتھ ہی کچی اور خراب غذاؤں کے کھانے، خراب پانی پینے اور میلوں وغیرہ میں جانے سے اس مرض کے پیدا ہونے میں مدد ملتی ہے۔

علامتیں : اس پیش کی علامتیں بھی معمولی پیش کے مانند ہوتی ہیں۔ پیٹ میں سخت درد اور مروڑ ہو کر بار بار پاخانہ جلنے کی حاجت ہوتی ہے جس میں خون ملی ہوئی آؤں یا صرف خون آتا ہے اور اس کے ساتھ ہی مریض کو بخار بھی ہو جاتا ہے۔ پیاس لگتی ہے، جی متلاتا ہے اور کبھی تھک بھی ہو جاتی ہے۔

اس بیماری سے بچنے کی تدبیریں جب کوئی آدمی اس قسم کی پیش میں مبتلا ہو جائے تو اس کو تن درست آدمیوں سے الگ رکھیں اور اس کے استعمال کیے ہوئے کپڑوں اور برتنوں وغیرہ کو پانی میں ابال کر اور صابون سے دھو کر استعمال کریں، اس کے پاخانے وغیرہ پر فوراً رکھ ڈال دیں اور پھر زمین میں گولھا کھود کر دبا دیں بلکہ اگر ممکن ہو تو لکڑی کا برادہ وغیرہ ڈال کر جلادیں۔

کنوؤں میں پرمنگنٹ آف پوٹاش ڈالیں، جیسا کہ ہیضہ کے بیان میں لکھا گیا ہے۔ میلوں وغیرہ میں نہ جائیں اور اگر جانے کا اتفاق ہو تو وہاں کا گند پانی اور خراب غذائیں استعمال نہ کریں۔



روزانہ صاف ستھری جلد مفہم ہونے والی اور تازہ تیار کی ہوئی غذائیں استعمال کریں غذاؤں کو  
ڈھک کر رکھیں۔ پاخانہ اور زالیوں وغیرہ کو روزانہ دھلوا کر فیٹائل چھڑکوا دیا کریں۔

سبزیوں کو گرم پانی سے دھو کر اچھی طرح پکا کر کھایا جائے۔ پھل تازہ کچے ہونے استعمال کیے جائیں اور  
غلے سڑے پھلوں کے کھانے سے پرہیز کیا جائے۔

علاج: کھانے پینے میں دہی، میٹھیں اختیار کریں جو معمولی تھپش میں بیان ہوتی ہیں اور نیچے لکھی ہوئی روایتیں  
استعمال کریں۔

(۱) رال سفید اور گوند بول ہر ایک ایک تولے کر باریک پیسیں اور تھوڑے پانی کی مدد سے چار چار  
دن کی گولیاں بنائیں، صبح و شام ایک ایک گولی کھا کر ادھر سے تخم ریاں سات ماشے عرق کلاب پر چھڑک کر  
شربت انار دو تولے ملا کر پییں۔

(۲) کڑاکی چھال بیل گری، پوست خشخاش، زیرہ سفید چاروں ایک ایک تولے کر باریک پیسیں اور  
چار چار ماشے یردوا پھانک کر ادھر سے اسپنول سات ماشے کالاب پانی میں نکال کر پییں۔

# نزله وزکام

نزله وزکام درحقیقت ایک ہی مرض کے دو نام ہیں۔ اگر دونوں میں فرق ہے تو صرف اتنا کہ جب ناک کے اندر پھیلنے والی جھلی شروع جاتی ہے، جھینکیں آتی ہیں اور پتلا پتلا پانی ناک سے بہنے لگتا ہے تو اسے عام طور پر نزکام کہتے ہیں اور جب حلق کی جھلی شروع ہوتی ہے اور اس کی وجہ سے حلق میں چھان ہر جاتی ہے اور کھانسی اٹھنے لگتی ہے تو اس کا نام نزلاہ رکھتے ہیں۔ عام طور پر نزکام کے لیے بھی نزلاہ کو لفظ استعمال کرتے ہیں۔

سردی لگنا، پانی میں بھیجنا، گرم گرم کھانا کھا کر نور ٹھنڈا پانی پینا، کھنٹی اور ٹھنڈی چیزوں کا زیادہ کھانا پینا، اگر در غبار اور دھوئیں کا ناک میں پہنچنا نزله وزکام کے عام اسباب ہیں۔

جن لوگوں کے دماغ اور اعصاب (پچھلے) کمزور ہوتے ہیں۔ وہ اوپر لکھے ہوئے حالات سے بہت جلد اثر لیتے ہیں اور نزله وزکام میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ معدہ اور آنتوں کی کمزوری اور قبض کی وجہ سے بھی یہ مرض پیدا ہوتا ہے اور جب بار بار نزله وزکام کی شکایت پیدا ہونے لگتی ہے اور اس کے کچھ اثرات ہر وقت موجود رہتے ہیں تو اسے پُرانا نزله کہتے ہیں۔ اس صورت میں دماغ و اعصاب (پچھلے) کی کمزوری کے علاوہ ہضم بھی خراب رہتا ہے اور قبض کی شکایت لگتی ہے۔

نزله وزکام کو عام طور پر معمولی مرض سمجھا جاتا ہے، لیکن دراصل ایسا نہیں ہے۔ اس کی وجہ سے حلق میں خطرناک سوجن پیدا ہو سکتی ہے۔ کھانسی، دھڑکن، نمونیا اور سل و دق جیسی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ آنکھ، ناک اور کان کی مختلف بیماریاں نہانے لگتی ہیں، اس لیے اس مرض سے بچنا چاہیے اور اگر یہ مرض ہو جائے تو اس کا مناسب علاج کیا جائے۔ علاج: نزکام کے شروع ہوتے ہی ٹھنڈی ہوا کے لگنے اور ٹھنڈا پانی پینے سے پرہیز کریں۔ زیادہ گرم چیزیں مثلاً گوشت، گرم سالاد، لال مریچ اور تیز چائے بھی استعمال نہ کریں۔ ایسی گرم چیزوں کے استعمال سے بہنے والی رطوبتوں کے بند ہو جانے سے طبع حرج کی خطرناک بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

نزله وزکام کے شروع ہونے پر اگر ایک دو وقت کھانا نہ کھائیں تو بہتر ہے، ورنہ جلد ہضم ہونے والی سادہ غذا



کھائیں۔ درد، گھبراہٹ، ہیچا، چھوڑ اور ہر قسم کی کھٹی چیزوں سے پرہیز کریں اور کوئی قابض دباؤی چیز ہرگز نہ کھائیں۔  
 نزلہ زکام کی حالت میں دن کے وقت سونا، کھانا کھانے کے بعد فوراً سو جانا، ٹھنڈے پانی سے نہانا، ٹھنڈی  
 ہوا میں سرگھلا رکھنا، تیز دھوپ میں چلنا پھرنا اور خوشبودار چیزوں کا سونگھنا نقصان پہنچاتا ہے۔ داغی تخت اور جنسی میل  
 بلاپ سے بھی پرہیز ضروری ہے۔ جو نوجوان نادانیت کی وجہ سے اس کا خیال نہیں رکھتے وہ دوسرے خطرناک  
 امراض میں بھی مبتلا ہو سکتے ہیں۔

نزلہ زکام کی حالت میں قبض کا رہنا اچھا نہیں ہے۔ اگر قبض ہو تو کوئی دست آور دوا کا کراٹے درد کرنا چاہیے  
 اگر زکام کی حالت میں تھوڑی سوپاں پانی میں پکائیں اور اسی میں تھوڑی چینی ڈال کر دیتوں سمیت گرم گرم  
 پیئیں اور چادر یا لحاف اڑھ کر لیٹ جائیں تو زکام بہت جلد نپک کر خارج ہو جاتا ہے۔

اس کے علاوہ اگر صرف گل بنفشہ ساٹا ماشے اور کالی مرچیں سات عدد کو تھوڑی چینی ڈال کر پکائیں اور پھر  
 چھان کر گرم گرم چائے کی طرح پی کر کبل یا لحاف اڑھ کر لیٹ جائیں تو اس سے پسینہ آکر بدن کی سستی اور درد دور  
 ہو جاتا ہے اور زکام نپک جاتا ہے۔

ان کے علاوہ موقع کے مطابق نیچے لکھی ہوئی دوائیں بھی مفید ہیں:

(۱) چنے بھنوا کر کپڑے میں پٹلی باندھ کر ستر لگیں اور اسی سے پیشانی، کانٹوں اور ناک کو سینکیں، پھر چنے  
 چبائیں، زکام کے لیے مفید ہے۔

(۲) توڑے یا کڑا ہی کو چوڑھے پر چڑھائیں، جب خوب گرم ہو جائے تو اس میں ایک پیالی پانی ڈالیں اور ساٹا  
 ہی چند لوٹگیں اور ذرا سا نمک ڈال دیں۔ اس کے بعد یہ پانی لے کر پیئیں۔ زکام میں مفید ہے۔

(۳) نوشادر اور چونا دونوں برابر وزن لے کر ایک شیشی میں ڈال کر ڈاٹ لگا کر رکھیں۔ بہ وقت ضرورت شیشی  
 میں چند قطرے پانی ڈال کر ناک کے سامنے رکھیں اور تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد اسی طرح ناک کے سامنے رکھ کر سونگھتے  
 رہیں۔ زکام کے قبل از وقت بند ہو جانے سے جو تکلیفیں ہوتی ہیں، اس کے استعمال سے دور ہو جاتی ہیں۔

(۴) اُلے کی راکھ آٹھ کے درد میں بھلکر کر خشک کر کے چھان لیں۔ بہ وقت ضرورت ایک چٹکی ناس لیں۔ اس  
 سے جھینکیں آئیں گی اور بند نزلہ کھل جائے گا۔

(۵) گیہوں کو آٹے کی بھوسی ایک تولیہ لٹکیں ۵ عدد اور قدرے نمک پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور نیم گرم  
پیں۔ نزلہ دزکام میں مفید ہے۔ چند بار کے استعمال سے نزلہ نپک کر خارج ہو جاتا ہے۔ جب دزکام کچھ بچکے تو  
استعمال کریں۔

پرانے نزلہ دزکام میں ہضم کی خرابی اور قبض کو دور کرنا ضروری تدبیر ہے۔

## انفلوائنزا

انفلوائنزا کو عام لوگ تیز قسم کا نزلہ ہی سمجھتے ہیں، اگرچہ یہ نزلہ ہی ہے، لیکن اس کے عوارض بہت شدید  
ہوتے ہیں۔ ہیضہ، لمیر یا جیسی چھوت دار وبائی بیماریوں کے مانند بار کے طور پر پھیلتا ہے۔ اس کا سبب آب و ہوا کی  
خرابی ہوتی ہے۔ اس لیے اس میں بہت سے آدمی ایک ہی وقت  
میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

جدید تحقیقات کے مطابق اس مرض کا سبب خاص قسم  
کے دائرس ہیں، جو مریض کے سانس کی ہوا، ناک کی ریزش، تھوک  
اور بلغم میں پائے جاتے ہیں۔

جب کسی شخص کو اس مرض کی چھوت لگ جاتی ہو تو اس  
کے تھوڑی سی مدت کے بعد مریض کو نزلہ دزکام ہو جاتا ہے۔ اس  
کی طبیعت نہایت سُست اور بے چین ہوتی ہے۔ سر اور تمام  
جسم میں درد ہوتا ہے۔ گلہاڑ کھتا ہے۔ آواز بھاری پڑ جاتی ہے۔  
کھانسنے دلت دلت میں تکلیف ہوتی ہے۔ کھانسی میں جھاک دار



بلغم خارج ہوتا ہے۔ سانس تنگی سے آنے لگتا ہے۔ چھاتی میں درد ہونے لگتا ہے اور بخار شدید ہوتا ہے۔ بعض مریضوں کو  
اس کی وجہ سے نمونیا بھی ہو جاتا ہے۔

انفلوائنزا سے بچنے کی تدبیریں صاف اور کھلی ہوا میں رہیں۔ غذائی کھانسیں ہضم کو خراب نہ ہونے



دیں۔ سردی لگنے سے پھیں اور قبض ہرگز نہ ہونے دیں۔ دہی، لنتی اور برف استعمال نہ کریں۔ تماشوں اور سیلوں میں جہاں بہت سے آدمی جمع ہوں نہ جائیں، بلکہ اس بیماری کے زمانہ میں اسکولوں اور کالجوں میں جانا بھی بند کر دیں۔ مکانوں کو صاف ستھار رکھیں اور ان میں آگرتی، لوبان، گولہل اور صندل جیسی چیزوں کی دھوٹی دیں۔ کانفرنس کی ڈلی جیب میں رکھیں اور اس کو تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد سونگھتے رہیں۔ روزانہ صبح کو گرم پانی میں نمک ملا کر اس سے ناک اور منہ کو صاف کریں اور اسی سے غراسے کریں۔ جب کوئی آدمی اس بیماری میں مبتلا ہو جائے تو اس کو تن درست آدمیوں سے الگ صاف اندھے کمرے میں رکھیں اور اس کی تیمارداری کرنے والے آدمی کے سوا دوسرے تن درست آدمیوں کو اس کے پاس جانے سے روک دیں۔

مریض کے منہ، ناک سے جو رطوبت یا بلغم نکلے اس کو راکھ میں گرانے کی ہدایت کریں۔ اور دھڑ دھڑ پھینکے دیں۔ پھر اس بلغم کو کسی گڑھے میں ڈال کر دیا دیں۔

مریض کے پہنے ہوئے کپڑوں اور جھوٹے برتنوں کو استعمال نہ کیا جائے۔ کپڑوں کو پانی میں پکا کر صابن سے دھوئیں۔ اس کے بعد استعمال میں لائیں۔ برتنوں کو گرم بھربھل میں رکھنے کے بعد صاف کریں۔

علاج: جب کوئی شخص اس مرض میں مبتلا ہو، اس کو الگ کمرے میں آرام سے بستر پر لٹائیں۔ اگر مریض کو قبض ہو تو سب سے پہلے کوئی ایسی ہلکی دوا دیں، جس سے ایک دو پاخانے نکل کر ہوجائیں۔ مثلاً سونف، سناہر ایک چوٹائے کو پاؤسیر بانی میں جوش دیں اور کھانڈد توڑے سے میٹھا کر کے پلائیں۔ اس کے بعد نیچے لکھی ہوئی دواؤں میں سے کوئی دوا دیں: (۱) ٹلس کے پتے ایک تولہ، لونگ سات عدد، نمک تین ماشے کو پاؤسیر بانی میں جوش دیں۔ جب آدھا رہ جا کر تو چھان کر پلائیں۔

(۲) اجوائن، دارچینی ہر ایک درماشے کو پانی میں جوش دے کر چھان کر پلائیں۔

(۳) گل بنفشہ ایک تولہ، کالی مرچیں سات عدد کو پانی میں جوش دے کر دوا سی چنی بلا کر گرم گرم پلائیں۔

اگر مریض کو نمونیا ہو جائے تو کسی معالج کی مدد حاصل کریں۔

غذا و پیمائش: اس بیماری کے شروع میں تین دن تک مریض کو کوئی غذا ہرگز نہ دیں، البتہ ہلکی چائے ملا سکے ہیں۔

اس کے بعد بھی ہلکی غذائیں جیسے نخنی، شوربا، ساگوراز اور مونگ کی پتی دال دیں۔ پانی پکا کر ٹھنڈا کیا ہوا پلائیں۔ ہر قسم کی تابعداری بادی غذاؤں اور تیل و ترشی سے پرہیز رکھیں۔ دہی اور لٹنی بھی نہ دیں۔

# سر اور پٹھوں کی بیماریاں

## دردِ سر

دردِ سر لگ بھگ ہر شخص کو کسی نہ کسی وقت ہوا کرتا ہے۔ بعض اوقات یہ گرمی سے ہوتا ہے اور بعض اوقات سردی سے۔ کبھی نزلہ کے بند ہونے سے ہونے لگتا ہے۔ کبھی داغ کی کمزوری سے اس کی شکایت ہوا کرتی ہے اور بعض اوقات معدہ اور آنتوں وغیرہ اعضا کے امراض، مثلاً بدھمی، قبض وغیرہ بھی دردِ سر کا سبب ہوا کرتے ہیں۔ کبھی بخار کی شدت سے سر میں درد ہونے لگتا ہے اور کبھی ناک میں کیڑے پیدا ہونے کی وجہ سے سر میں اتنا شدید درد ہوتا ہے کہ مریض اس کی تاب نہ لا کر اپنا سر دیوار سے ٹکرائے لگتا ہے۔

علاج: اگر دردِ سر گرمی سے ہو تو ٹھنڈے پانی سے نہائیں اور ٹھنڈی جگہ جہاں زیادہ روشنی نہ ہو آنکھیں بند کر کے آرام سے لیٹ جائیں اور نیچے لکھی ہوئی دواؤں میں سے کوئی ایک دوا استعمال کریں۔

(۱) دھنیا خشک کو ہرے دھنئے کے پانی میں یا صرف پانی میں پیس کر پیشانی اور کنٹیوں پر لپٹائیں۔

(۲) مہندی کے پتے اگر سبز مل جائیں تو ان کو پیس کر پیشانی پر لپٹ کریں، درد باریک پی ہوئی مہندی

کو پانی میں گھول کر لگائیں۔

(۳) دھنیا خشک کے ساتھ تھوڑا سا فور ملا کر لگانے سے سر کا درد بہت جلد اچھا ہو جاتا ہے۔

(۴) خشک خاٹہ کے بیج پانی میں پیس کر پیشانی پر لگانے سے دردِ سر بہت جلد دور ہو جاتا ہے۔

(۵) عربی گلاب پانچ تولے میں سرکہ ایک تولہ ملا کر اس میں کپڑے کی گدی بھگو کر پیشانی پر رکھیں۔ گرمی

کے دردِ سر کے لیے نہایت مفید ہے۔

اگر گرمی سے ہونے والے دردِ سر کے ساتھ پیاس بھی سخت لگی ہو تو دھنیا خشک چھ ماشے کو پانی میں پیس



چھان کر تھوڑی کھانڈ بلا کر پلائیں یا خالص پانی میں کھانڈ کا شربت بنا کر اس میں ایک لیٹوں کا رس پھونک دیں پیاس کو تسکین ہوگی اور دردِ سر بھی دور ہو جائے گا۔

اگر دردِ سر سردی سے ہو تو گرم جگہ پر لیٹ جائیں، جہاں سرد ہوا کے جھونکے نہ لگیں اور گرم گرم دھوپ یا پانی پیئیں۔ گھبروں کا آٹے کی بھوسی لوند تک درد تو لے لے کر ایک باریک کپڑے میں پوٹلی باندھیں اور اس کو توبہ پر گرم کر کے پیشانی اور کینٹیوں کو سینکیں اور یہ لیپ لگائیں:

ازنڈکی جڑ ایک تولہ، ادراک یا سونٹھ تین ماشے کو پانی میں پیس لیں اور ہلکا گرم کر کے لیپ کریں۔  
اگر نزلہ و زکام کی شدت سے دردِ سر ہو تو چنے بھاڑ میں بھنڈا کر ان کو سونگھیں اور انہیں سے پیشانی کو سینکیں اور روہے کی کڑا ہی یا تو لے کر آگ پر تپا کر اس میں پانی اور تھوڑا سا نمک ڈالیں۔ اس کے بعد یہ پانی نیم گرم پیئیں۔

اگر نزلہ کے بند ہو جانے سے سر بھاری ہو جائے اور دردِ سر تلے لگے تو ذیل کی کوئی دوا تیار کر کے استعمال کریں:

(۱) چونا بنا بچھا اور نوشار چھ چھ ماشے لے کر باریک پیس کر ایک شیشی میں ڈالیں اور اس میں چند قطرے پانی ڈال کر تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد سونگھیں۔ دردِ سر دور ہو جائے گا۔  
(۲) اپلے کی اکہ ایک دو تولہ لے کر آگ کے دودھ میں بھگو کر خشک کریں اور باریک پیس کر شیشی میں رکھیں جب ضرورت ہو ایک چمکی لے کر ناک میں ہلاں کی طرح سونگھیں۔ اس کے سونگھنے سے چھینکیں آئیں گی، رطوبت خارج ہوگی اور دردِ سر دور ہو جائے گا۔

(۳) نمک چھکنی بوٹی اگر سبز تلے تو اس کو ہاتھ میں تل کر سونگھیں یا خشک نمک چھکنی کو باریک پیس چھان کر ہلاں کے مانند ناک میں چڑھائیں۔ چھینکیں اگر دردِ سر دور ہو جائے گا۔

اگر ناک میں کیرے پیدا ہو جانے سے دردِ سر ہو تو ان کا علاج ناک کی بیماریوں میں لکھا گیا ہے۔  
اگر بد ہضمی کی وجہ سے دردِ سر ہو تو ایک دودت کھانا نہ کھائیں اور قبض کی وجہ سے ہو تو بڑی ہڑ کا بخل چھ ماشے باریک پیس کر تھوڑا سا نمک بلا کرات کو پانی سے پھانک لیں صبح کو پاخانہ ہو جائے گا۔

بخار کی شدت سے درد سر ہو تو کانسی کے کٹدوں سے پاؤں کے تلوؤں اور تھیلیوں کو پہلائیں۔  
بامریض کو بڑے تکیہ کے سہارے بٹھا کر اس کے پاؤں پر گھٹنوں سے نیچے ٹکنا پانی گرائیں اور پاؤں کو ادھر سے نیچے  
کی طرف سوتیں۔

## آدھائیسی

آدھائیسی (مقیقہ) کا درد عام طور پر آدھے سر میں دائیں یا بائیں طرف ہوتا ہے اور یہ درد سے کے ساتھ  
ہوا کرتا ہے۔ یہ درد بہت شدید ہوتا ہے۔ اس کا دورہ شروع ہونے سے پہلے مریض کی طبیعت سُست اور نڈھال  
ہو جاتی ہے۔ سر جکڑنے لگتا ہے۔ کنپٹی اور بھروسے میں ہلکا ہلکا درد ہونے لگتا ہے، جھانپتے آہستہ آہستہ بڑھ کر اتنا تیز ہو جاتا ہے  
کہ سر پھٹتا ہوا محسوس ہونے لگتا ہے۔ آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا ہے اور چنگاریاں سی اُڑنے لگتی ہیں۔ آواز اور  
روشنی کی برداشت نہیں رہتی۔ جی متلانے لگتا ہے اور ابکیاں آنے لگتی ہیں اور آخر کار مدایک طرف کی کنپٹی میں ٹھہر  
جاتا ہے اور تین چار گھنٹے سے لے کر چوبیس گھنٹے تک قائم رہتا ہے۔ اس کے بعد جب مریض کو نیند آ جاتی ہے تو  
جاگنے کے بعد درد غائب ہو جاتا ہے۔ اچھا ہو جانے کے چند روز بعد دوبارہ تین چار ہفتے کے بعد پھر اس درد کا  
دورہ شروع ہو جاتا ہے۔

علاج : جب کسی شخص کو اس درد کا دورہ پڑے تو اس کو آرام سے کسی ایسے کمرے میں بیٹھنے کی ہدایت کریں جس  
میں روشنی کم ہو۔ اس کے پاس شور و غل نہ ہونے دیں اور کھانے کے لیے کوئی غذاء دیں اور اگر درد پڑنے سے پہلے  
کوئی غذا کھالی ہو تو ایک گلاس نیم گرم پانی میں نمک ملا کر پلائیں اور حلق میں انگلی ڈال کر تھکرائیں اور اگر قبض ہو تو  
اس کو درد کرنے کے لیے پوست ایلو زرد (بڑی ہٹری بٹل) کو بیس چھان کر زرا سا نمک ملا کر چھو ماشے رات کو پانی کے  
ساتھ دیں اور درد کو دور کرنے کے لیے ان دواؤں میں سے کوئی ایک دوا استعمال کریں :

(۱) ریٹھے کا چھلکا پانی میں گھس کر ناک میں پٹکائیں۔ اس سے جھیکیں آئیں گی اور ناک سے پانی بہ کر

درد دور ہو جائے گا۔

(۲) سیندر کو موٹے دیسی کاغذ پر نل کر اس کی شبی بنائیں اور سورج نکلنے سے پہلے اس کے ایک طرف



آگ لگا کر دوسرے سرے کو ناک میں رکھ کر اس کا ڈھواں پہنچائیں۔

(۳) نوشادر ایک تولہ، کافور ایک ماشہ کو بائیک کھل کر کے شیشی میں بند کر کے رکھیں۔ ضرورت کرتے  
ایک چٹکی ناک میں چڑھائیں۔ آدھا سیسی کے علاوہ دوسری قسم کے درد سر اور داڑھ دانت کے درد کے لیے بھی مفید ہے۔  
(۴) رائی تین ماشے کو پانی میں پیس کر کینٹی پر لیپ کریں۔ آدھا سیسی کا درد دور ہو جائے گا۔

کبھی کبھی آدھا سیسی کا درد عام جسمانی کمزوری، خاص کر دماغی کمزوری سے بھی ہوا کرتا ہے۔ ایسی صورت  
میں صبح سویرے پاؤں دودھ میں دو تولے خالص گھی ملا کر پییں یا مکھن دو تین تولے میں چینی ملا کر کھائیں یا دودھ میں  
چار پانچ چھوٹے جوش دیں۔ پھر اس دودھ میں خالص گھی ملا کر پییں۔

## دماغ کی کمزوری

دماغ کے کمزور ہونے کی حالت میں سر میں ہلکا ہلکا درد ہوتا ہے۔ تھوڑی سی دماغی محنت جیسے کوئی  
کتاب یا اخبار پڑھنے سے سر میں درد ہونے لگتا ہے۔ شور و غل اور چیخ و پکار کی بھی دماغ کو سہا نہیں ہوتی۔ اگر مریض  
آنکھیں بند کر کے لیٹ جائے تو اسے آرام ملتا ہے۔ ذہن دھانپ کر کمزور ہو جاتے ہیں۔ کسی بات پر غور و فکر کرنے سے  
طبیعت گھبرانے لگتی ہے اور کوئی بات یاد نہیں رہتی۔ بعض مریضوں کو اکثر نزلہ و زکام رہنے لگتا ہے۔

علاج: (۱) برہمی بوٹی سائے میں خشک کی ہوئی سات ماشے، گری بادام سات دانے، کالی مرچیں سات دانے  
لے کر ان سب کو پانی میں پیس چھان کر چھینی دو تولے سے میٹھا کر کے صبح کے وقت خالی پیٹ پییں اور برابر دو تین  
ہفتے تک پیتے رہیں۔ صرف برہمی یا گری بادام کو الگ الگ کالی مرچوں کے ساتھ پیس چھان کر چھینا بھی دماغ کی  
کمزوری کے لیے مفید ہے۔

(۲) برہم ڈنڈی یا سکھا ہوئی بوٹی سات ماشے اور کالی مرچ سات عدد کو پانی میں پیس چھان کر چھینی یا شہد  
سے میٹھا کر کے پینے سے دماغ کی کمزوری دور ہوتی اور قوت حافظہ بڑھتی ہے۔

(۳) روزانہ صبح کو آدھی چھٹانک مکھن یا ایک چھٹانک ملائی میں چھینی ملا کر کھانے سے بھی دماغ کی کمزوری  
دور ہو جاتی ہے۔

(۴) ایکے کا بھاپا کر کھانے سے بھی دلغ کریت قوت حاصل ہوتی ہے۔

## بھول اور کندھنی

بعض لوگ نسی ہوئی باتیں اور دیکھی ہوئی صورتیں بہت جلد بھول جاتے ہیں۔ بعض بچوں کو سبق یاد نہیں ہوتا۔ استاد کچھ پڑھا ہے اُس کا بھی طرح نہیں سمجھتے اور اگر کچھ سمجھتے ہیں تو اس کو جلد ہی بھول جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں کلونجی تین ماشے، شہد خالص ایک تولہ میں ملا کر چٹائیں دھوئے بچوں کے لیے ایک ماشہ کلونجی کافی ہے۔ یا پانچ تولے برہمی برٹی کو کوٹ چھان کر اس میں پانچ ماشے کالی مرچیں باریک پس کر ملائیں اور تین تین ماشے صبح رشام پانی یا درودھ کے ساتھ دیں۔

بہنمی اور قبض نہ ہونے دیں اور کوئی تیز کھٹی چیز کھانے پینے کے لیے نہ دیں۔

## سرچکرانا

سرچکرانے کی شکایت زیادہ تر عام جسمانی کمزوری، خاص کر ضعف دماغ کی وجہ سے ہوا کرتی ہے۔ بعض اوقات ہضم کی خرابی اور قبض کے سبب بھی سرچکرانے لگتا ہے۔

جس شخص کو یہ مرض ہوتا ہے، جب وہ کچھ دیر تک بیٹھے رہنے کے بعد اچانک اُٹھتا ہے تو اس کی آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا ہے اور اس کے بعد اس کو اپنا سر اور اس پاس کی تمام چیزیں گھومتی ہوئی معلوم ہونے لگتی ہیں۔ کھڑا نہیں رہ سکتا، بلکہ کسی چیز کا سہارا لینے پر مجبور ہوتا ہے اور اگر سہارے کے لیے کوئی چیز نہ ملے تو بیٹھ جاتا ہے۔ علاج : عام جسمانی کمزوری کی صورت میں درودھ پییں۔ لیکن اگر ادھ پکے انڈے کھائیں یا دروازہ صبح رشام ملائی تین تین تولے تھوڑی کھانڈ ملا کر کھائیں۔

آلہ خشک، دھنیا خشک ہر ایک چھ ماشے کورات کے دقت پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو پانی چھان کر کھاٹھ سے میٹھا کر کے پییں۔

مغز بادام شیریں سات عدد، مغز کدو چھ ماشے، تخم خنشاں تین ماشے، گیہوں دو تولے کورات کے دقت



پانی میں بھل کر رکھیں۔ صبح کو باموں کو چھلنے کے بعد ان سب چیزوں کو پاؤں میں دھو کر چھان میں اور دو تھلے لگیں۔  
چند رنگیں دیکھی ہیں ڈال کر چلے پر چڑھائیں، جب رنگیں سرخ ہو جائیں تو یہ دودھ بگھار دیں۔ دو تین جوش آنے کے  
بعد آگ سے نیچے اُتار کر کھانڈ سے میٹھا کر کے پیئیں۔

اگر مہضم کی خرابی اور قبض کی وجہ سے سر چکر آتا ہو تو ہر کثرتہ ایک عدد لے کر اس کی گٹھلی نکال ڈالیں اور اس  
میں دھنا خشک تین ماشے، الائچی خورد ایک ماشہ باریک پیس کر ملائیں اور اس مقدار میں صبح دشام دونوں وقت کھائیں۔

## نہندہ آنا

اگر دماغی خشکی کے سبب نہندہ آتی ہو تو روزانہ صبح کو بکری کا دودھ تازہ بہ تازہ لے کر کھانڈ ملا کر پیئیں، یا  
مغز بادام شیریں سات عدد، تخم خشخاش تین ماشے کو پانی میں پیس چھان کر کھانڈ سے میٹھا کر کے پیئیں اور  
تخم خشخاش، بھنگ ہر ایک چھ ماشے کو دودھ یا پانی میں پیس کر ہاتھ کی تھیلی اور پاؤں کے تلووں پر لگائیں۔ ان کے  
علاوہ سوئے کا ساگ سربانے رکھنے سے بھی نہندہ آجاتی ہے۔

بخار کی وجہ سے نہندہ آتی ہو تو ہاتھ کی تھیلیوں یا پاؤں کے تلووں کو کافور کے کٹوروں سے سہلائیں اور مریض  
کو گلاب کے سہارے بٹھا کر اس کی پنڈلیوں پر نیم گرم پانی گرائیں اور دونوں ہاتھوں سے پنڈلیوں کو نیچے کی طرف  
سُوتے رہیں۔ چند روز میں منٹ ایسا کرنے کے بعد پاؤں کا پانی خشک کر کے مریض کو آرام سے بٹادیں۔ اسے نہندہ آجائے گی۔

## مرگی

مرگی مشہور مرض ہے۔ یہ زیادہ تر بچوں کو ہوتا ہے۔ جوانوں کو بھی ہوتا ہے، لیکن کم۔ جب یہ مرض بچوں کو ہوتا  
ہے تو جوان ہونے کے بعد خود بخود دور ہو جاتا ہے، لیکن اگر جوان ہونے پر دور نہ ہو تو اکثر بڑھاپے تک جاری رہتا ہے۔  
یہ مرض دورے سے ہوتا ہے۔ بعض مریضوں کو اس کا دورہ ایک سال کے بعد اور بعض کو چھ ماہ اور بعض  
کو مہینے دو مہینے، بلکہ اس سے تھوڑی مدت ہفتہ دو ہفتے کے بعد پڑتا ہے۔ کبھی کبھی یہ مرض اتنا شدید ہوتا ہے کہ  
ایک دن میں کئی بار اس کے دورے پڑتے ہیں۔

جب اس مرض کا ذرہ پڑتا ہے تو مریض چیخ مارتا اور بے ہوش ہو کر زمین پر گر پڑتا ہے۔ اس کے ہاتھ پاؤں  
ایٹھنے لگتے ہیں۔ آنکھوں کے ڈھیلے اوپر کی طرف چڑھ جاتے ہیں۔ چہرہ ڈراؤنا اور نیلا سا ہو جاتا ہے۔ منہ سے جھاگ  
آنے لگتے ہیں۔ بعض اوقات زبان دانتوں کے نیچے آکر کٹ جاتی ہے۔ کبھی کبھی پیشاب پاخانہ نکل جاتے ہیں اور کچھ دیر  
بم بے ہوش رہنے کے بعد مریض ہوش میں آ جاتا ہے۔

علاج: یہ مرض بہت مشکل ہے اچھا ہوتا ہے۔ مریض کو زیادہ معیت سے بچانے کے لیے دوسرے کے روت  
اس کی نگرانی کرنے کی ضرورت ہے۔۔

بعض اوقات چلتے پھرتے روت مرگی کا ذرہ پڑ جاتا ہے اور مریض آگ، پانی میں یا کسی دوسری خطرناک  
حالت میں گر کر ہلاک ہو جاتا ہے، اس لیے مریض کو آگ کے پاس یا دریا یا کنویں کے کنارے نہ بیٹھنے دیں۔ کسی ادنیٰ  
جگہ نہ چڑھنے دیں اور جب اس مرض کا ذرہ پڑے تو مریض کو ایک صاف اور ہوا دار جگہ پر آرام سے بستر پر بٹائیں۔  
اس کے گلے اور سینے کے ٹپن کھول دیں۔ سر کے نیچے تکیہ رکھ دیں اور اس کے منہ میں صاف کپڑے یا سوت کی گولی سی  
بنا کر رکھ دیں، تاکہ زبان دانتوں سے نہ کٹ جائے اور ہاتھ پاؤں کی انٹھن کو دودھ کرنے کے لیے تلوں کے تیل کی ماش  
کریں اور مریض کو جلد سے جلد ہوش میں لانے کے لیے مندرجہ ذیل دواؤں میں سے کوئی دوا استعمال کریں:

- (۱) کٹائی خورد (چھوٹی کیٹلی) کا پھل تھوڑے پانی میں پیس چھان کر ناک میں ٹپکائیں۔
- (۲) گجائی (برساتی کیڑا) کو خشک کر کے ایک کپڑے میں لپیٹیں اور اس میں آگ لگا کر اُس کا دھواں مریض  
کی ناک میں پہنچائیں۔

(۳) ریٹھالے کر اُس کا چھلکا اُتاریں اور پانی میں پیس چھان کر ناک میں ٹپکائیں۔

- (۴) آکھ کے درخت کا ٹنڈا (جو گرمیوں میں آکھ کے درخت پر پایا جاتا ہے) ااونٹ کی ناک کا کیڑا (جو  
سر دیوں میں چھینک آنے پر اونٹ کی ناک سے نکلتا ہے) نوشادر اور کالی مرچیں، یہ کل چار چیزیں تین تین ٹٹے  
لے کر ایک پیس چھان کر شیشی میں رکھیں۔ دودھ کی حالت میں جب مرگی کا مریض بے ہوش ہو یہ دوا تھوڑی سی کسی  
تلی کے ذریعہ اس کی ناک میں پھونکیں، ہوش آجائے گا۔ اس کے استعمال سے بے ہوشی ہی دور نہیں ہوتی بلکہ دودھ  
بھی رُک جاتا ہے۔



(۵) بڈال ڈوڈہ کو باریک پس چھان کر مریض کی ناک میں پھونکیں۔ مریض ہوش میں آجائے گا اور اس کے بارہا کے استعمال سے دلخ کا تھقیہ ہو کر مریض کا زور قائم ہو جائے گا۔

زورہ زورہ ہونے کے بعد احتیاط رکھیں کہ مریض کو قبض نہ ہو اور اس کا ہضم خراب نہ ہونے پائے۔ اس مقصد کے لیے سارے زورہ ہضم غذا کھانے کے لیے دیں، مثلاً مونگ کی دال چپاتی، یا بکری، تیترا، شیر کے گوشت کا شہد، اپنی آتش جو، دلیہ، ساگودانہ، ہر قسم کی قابض، باری اوروں ہضم غذاؤں سے پرہیز کریں۔ سردی، رتالو، کپالہ، چنے، انڈلی دلی شرب، اچائے اور تہرہ استعمال نہ کریں۔

## پاگل پن

پاگل پن (دیوانگی) میں مریض کے خیالات خراب ہو جاتے ہیں۔ عقل جاتی رہتی ہے اور وہ کبھی کرنے لگتا۔ لوگوں سے نفرت کرتا یا ان کو مارنے کاٹنے لگتا ہے۔

یہ مرض عموماً کسی روحانی صدمہ کی وجہ سے ہوا کرتا ہے، مثلاً کسی شخص کا کوئی خاص عزیز مر جاتا ہے یا مال دولت کا نقصان ہو جاتا ہے، یا کسی چیز کی بھائی کا صدمہ پہنچتا ہے تو وہ اپنا دماغی توازن کھو بیٹھتا ہے۔ اس کو خند نہیں آتی۔ غصہ بہت جلد آتا ہے۔ بد اخلاق ہو جاتا ہے۔ غصہ میں آکر اپنے خاص عزیزوں اور رشتہ داروں کو مارنے پٹنے لگتا ہے۔ کبھی وہ کپڑے پھاڑا دالتا اور ننگا ہو کر گھر سے نکل جاتا ہے۔



علاج : پاگل مریض کا جو گھر بلو علاج کیا جاسکتا ہے وہ یہ ہو کہ مریض کو کسی اچھی نشادہ جگہ آرام سے رکھیں۔ اس کو ہر وقت خوش و خرم رکھنے کی کوشش کریں۔ مکان کو ٹھنڈا اور خوشبودار رکھنے کے لیے اس کی دیواریں اور فرش کو پانڈوٹی سے پھوئیں اور اس پر چھڑکاؤ کرتے رہیں۔ دروازوں پر خنک کی ٹٹیاں لٹکائیں۔ خنک کی ٹٹیاں نہ ملیں تو نیم، جواںسا، ٹکسی وغیرہ بوٹیاں دروازہ پر لٹکائیں اور ان پر پانی چھڑکتے رہیں اور مریض کو روزانہ

دن میں تین چار بار ٹھنڈے پانی سے نہلاتے رہیں، بلکہ مشک میں ٹھنڈا پانی بھردا کر اس کو مریض کے سر پر چھڑکوائیں۔ اگر مریض کو قبض کی شکایت ہو تو االی پانچ توڑے، سنار کی سات ساتے کورات کے دقت پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو چھان کر گلقد چار توڑے ہلا کر پلائیں۔ اس کے بعد سردل بوٹی (سرپ گندھا) کی جڑ باریک پیس چھان کر ایک ایک ماشہ صبح و شام کھلائیں اور ادھر سے بکری کا دودھ پادیر مہری دو توڑے ہلا کر پلائیں۔ اس کے چند روز کا استعمال سے مریض کو نیند آنے لگے گی اور اس کی طبیعت کا غصہ اور جوش و دھت دور ہو جائے گی اور آہستہ آہستہ دوسری تکلیفیں بھی دور ہو جائیں گی۔

اگر سرپ گندھا کی جڑ نہ ملے تو مغز کدو چھ ماشے، تخم خشاش چھ ماشے، کشمش ۲۱ دانے پانی میں پیس چھان کر صبح و شام پلائیں۔

پاگل مریض کے لیے بکری یا گائے کا دودھ مناسب غذا ہے۔ اس کے علاوہ ٹھنڈی سبز ترکاریاں، جیسے گھیا (لوکی)، ٹنڈا، تورنی، پرول اور خرفہ کا ساگ مناسب ہیں۔ مریضیں اور گرم سالہ کم استعمال کیا جائے اور ہر قسم کی قابضی بادی، دیر معتم غذاؤں سے پرہیز کرایا جائے۔ گوشت نہ دیا جائے تو اچھا ہے۔

پاگل مریض کے متعلق یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ اگر وہ ایک مرتبہ اچھا ہو جائے تو اس کی طرف سے بالکل مطمئن نہ ہو جائیں، کیوں کہ پاگل مریض ایک مرتبہ اچھا ہونے کے بعد دوبارہ اور سہ بارہ بھی پاگل ہو سکتے ہیں۔

## فالج و لقوہ

فالج کو ”ادھرنگ“ بھی کہتے ہیں۔ اس مرض میں عام طور پر ایک طرف کے ہاتھ پاؤں ڈھیلے پڑ جاتے ہیں اور ان کی جس حرکت زائل ہو جاتی ہے۔ نہ تو مریض ان کو اپنی مرضی سے ہلا جلا سکتا ہے اور نہ وہ گرمی سردی کے اثر یا کسی چیز کے چھونے کاٹنے وغیرہ کی تکلیف کو محسوس کرتے ہیں۔

جب یہ مرض پیدا ہونے والا ہوتا ہے تو پہلے جسم کا آدھا حصہ یا کوئی خاص عضو سُن پڑ جاتا ہے۔ اس میں چیز ٹپٹا سی رہتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں، یا وہ حصہ پھڑکنے لگتا ہے، یا نیند سے جاگنے کے بعد مریض کو سردی معلوم ہوا کرتی ہے۔





اس کے چند روز بعد یا فوراً ہی مریض چلتے پھرتے گر پڑتا ہے۔ یا بستر اٹھنے کے بعد چلنا چاہتا ہے۔ لیکن ہاتھ پاؤں کام نہیں دیتے۔ بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ مریض صبح کو جب نیند سے جاگتا ہے تو اس کو درد سر ہوتا ہے۔ اس کے بعد مٹل ہونے لگتی ہے۔ ایک دو تئیں آتی ہیں اور پھر فوراً ہی ہاتھ پاؤں کی جس و حرکت جاتی رہتی ہے۔ وہ اٹھنا چاہتا ہے۔ لیکن ہاتھ پاؤں کام نہیں دیتے۔ کبھی کبھی اس کے ہوش و حواس بھی قائم نہیں رہتے۔

کبھی کبھی نالغ کے ساتھ "لقوہ" بھی ہوتا ہے اور کبھی صرف لقوہ ہی

ہوتا ہے۔ لقوہ میں مریض کا چہرہ ٹیڑھا ہو جاتا ہے۔ منہ کی ایک باجھ نیچے ٹک جاتی ہے۔ منہ سے رال بہتی ہے پیرت پانی منہ سے باہر نکل آتا ہے۔ مریض نہ پھونک مار سکتا ہے اور نہ سیٹی بجا سکتا ہے۔ چہرے کے جس طرف مرض ہوتا ہے اس طرف کی آنکھ کھلی رہتی ہے اور اس سے آنسو بہتے رہتے ہیں۔

علاج : نالغ و لقوہ بہت سخت بیماریوں میں سے ہیں۔ ان کا علاج ایک کامیاب تجربہ کار معالج ہی اچھی طرح کر سکتا ہے، لیکن دیہات میں وقت پر ایک تجربہ کار ماہر معالج کا ملنا ناممکن نہیں تو دشوار ضرور ہے، اس لیے ایسی صورت میں جو گھریلو علاج فوری طور پر کیا جاسکتا ہے وہ یہ ہے :

اس مرض کا حملہ ہوتے ہی مریض کو ایسے کمرے میں آرام سے لٹائیں، جہاں نہ ہوا کے جھونکے نہ ہوں اور نہ تیز روشنی جاسکے۔ سردیوں میں کونے جلا کر یا انگارے رکھ کر گرم کریں، لیکن دھواں بالکل نہ ہو کر دیں۔ جب مریض کے ہوش و حواس درست ہو جائیں تو اس کو تسلی بخشی دیں۔ پلے جٹنے سے روک دیں۔ آرام سے لیٹے رہنے کی ہدایت کریں۔

اگر مریض فربہ اور طاق در ہو تو اس کو سات دن تک درد کم سے کم چار دن تک غذا اور پانی بالکل نہ دیں، صرف بار اصل (شہد کا پانی) پلاتے رہیں۔ اس کے بعد آٹھویں یا پانچویں روز جنگلی کبوتر کی نینی یا شوربا دیں اگر کبوتر نہ ملے تو جڑ مرغا استعمال کریں، لیکن اگر مریض گوشت خورد نہ ہو تو موٹھ کی دال کا پانی دیں۔

بار اصل (شہد کا پانی) تیار کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ شہد خالص دو تولے کو دس پندرہ تولے پانی میں ملا کر

پکایا جائے۔ یہی مارا مل ہے۔ جب مریض کو بھوک پیاس لگے، یہی مارا مل پلائیں۔

اس دوران میں اگر معالج کی مدد مل جائے تو اس کے مشورہ پر عمل کریں، ورنہ اس بات کا خیال رکھیں کہ مریض کو قبض نہ ہونے پائے۔ اگر قبض ہو جائے تو اس کو دو در کر لے کے لیے حقنہ (اینما) استعمال کریں اور نیچے لکھی ہوئی دواؤں میں سے کوئی دوا استعمال کریں:

(۱) لہسن کی پونٹیاں چار پانچ عدد چھیل کر پیسیں اور شہد خالص ایک تولہ میں ملا کر چٹائیں۔

(۲) سوٹھ ادب کچھ ایک ایک تولہ کو باریک پیس کر شہد چھوٹے میں ملا کر رکھیں اور چھ بٹے صبح رشام مریض کو چٹائیں۔

(۳) کھلے پندرہ بیس لے کر دس پندرہ روز تک پانی میں بھگو رکھیں۔ ہر تین دن کے بعد پانی بدلتے رہیں۔ اس کے بعد ان کو چھیلیں، جو عمدہ سفید ہوں ان کو درمیان سے حیر کر پتہ نکال پھینکیں اور ان کے برابر سیاہ مرچیں ملا کر کٹیں، جب خوب باریک ہو جائیں شہد ملا کر دائہ مونگ کے برابر گویا بنائیں اور ایک ایک گولی صبح رشام کھلائیں۔

(۴) پیاس کی جڑ کی چھال پیس چھان کر بقدر چھ بٹے شہد خالص میں ملا کر چٹائیں۔ فالج لقمہ میں مفید ہو۔  
(۵) کسی برتن میں پانی بھر کر اس کے منہ پر باریک باریک لکڑیاں رکھ کر ان پر اکاس بیل بچھائیں اور کسی سرپوش سے ڈھک کر برتن کو چولہے پر چڑھائیں اور نیچے ہلکی آگ جلائیں۔ جب پانی کی بھاپ سے اکاس بیل گل جائے تو آگ سے آکر اس کا بھپارہ دیں اور اکاس بیل کو کھل کر لقمہ میں ڈیڑھی جانب اور فالج کی طرف دالے عضواں دیر بڑھ کے ٹھنڈوں پر باندھیں۔

(۶) چرچہ کی جڑ ایک ماشہ، مرچ سیاہ ایک عدد دروزوں کو تولہ بھر دو میں پیس کر ناک میں ٹپکائیں۔

(۷) تھوہر (سیہنڈ)، ارنڈ، دھتورہ، آکھ، سہنجنہ، اسگندھ، سنہالو، ان ساتوں کے پتے آدھ آدھ پاؤ لے کر کڑیں اور ان کا پانی پکڑیں۔ اب اگر یہ پانی آدھ سیر ہو تو پاؤ سیر تلوں کا تیل شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکائیں، یہاں تک کہ پانی بیل کر صرف تیل رہ جائے۔ لقمہ و فالج میں اس تیل کی نیم گرم مالش کر کے ادھر سے روئی گرم کر کے باندھیں۔  
(۸) گیہوں کا آٹا، تلوں کا تیل، گڑ ہر ایک پانچ تولے لے کر ان کا حلو بنائیں اور اس میں دار چینی، سوٹھ،



ہر ایک چارائے باریک پس کر لائیں اور لقمہ میں مارت جانب پر ہلکا گرم باندھیں۔

## رعشہ

رعشہ (ککبلی) میں عموماً اتھ پازوں کا پنا کرتے ہیں۔ بعض اوقات گردن بھی کانپنے لگتی ہے۔ یہ مرض زیادہ تر بڑھاپے میں ہوتا ہے۔ لیکن کبھی کبھی جوانی میں بھی ہر جاتا ہے۔

علاج : رعشہ کے مریض کا رنج و غم اور غصہ سے محفوظ رہنا ضروری ہے۔ اگر ہضم خراب ہو یا قبض رہتا ہو تو ان کو در کر کریں اور نیچے لکھی ہوئی دواؤں میں سے کوئی دوا استعمال کی جائے :

(۱) منڈی بوٹی (جس میں ابھی پھول نہ آیا ہو) سائے میں خشک کریں اور پھر کوٹ چھان کر سفوف بنا کر کھیں۔ روزانہ صبح کو چھ ماشے یہ سفوف لے کر شہد اور گھی ہلایک ایک تول میں ہلا کر کھائیں۔

(۲) با پھر ایک تولہ کو نیم کوب کر کے دس چھٹانک پانی میں رات کو بھگو کر کھیں۔ صبح کو پانی ستھار کر شیشی میں کھیں اور پانچ پانچ تولے پانی دن میں تین بار پیئیں۔

(۳) ادنٹ کٹارے کی جڑ کا چھلکا لے کر سائے میں خشک کریں اور تین تین ماشے شہد ایک تول میں ہلا کر صبح و شام چائیں۔ انھوں کے رعشہ کے لیے مفید دوا ہے۔

(۴) کالا راد تین ماشے روزانہ صبح کو دین گھونٹ پانی سے چھانک لیا کریں۔ اکیس روز کے استعمال سے اکثر بہت مفید نتیجہ نکلتا ہے۔

(۵) ادھ پکے انڈے دو دو روزانہ صبح کو کھائیں۔ جو رعشہ کثرت مباشرت سے لاحق ہوتا ہے۔ اس کے لیے انڈا خصوصیت سے مفید ہے۔

(۶) شہد فاصلہ آدھ سیر کو دوسرے پانی میں جوش دے کر اس کے جھاگ اُتاریں۔ اس کے بعد کالی مرچ اسٹھا، خونچان، مصطکی رومی ہر ایک پانچ ماشے کر پڑی میں باندھ کر اس میں ڈالیں اور اٹکی آنچ پر رکھ کر پکا ئیں اور تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد پوٹلی کر چھپ سے ڈالتے رہیں۔ جب شہد کا قوام گاڑھا ہونے لگے آگ سے اُتار لیں اور ایک ایک تولہ شہد دن میں چار بار چٹائیں۔ رعشہ کے لیے مفید ہے۔

# استحالی بیماریاں

## گٹھیا

گٹھیا مشہور بیماری ہے۔ اس میں جوڑوں (مثلاً گھٹنے کا جوڑا، انگلیوں کے جوڑ وغیرہ) میں سُوجن پیدا ہو جاتی اور چلنے پھرنے یا ہلانے جُلانے سے ان میں درد ہونے لگتا ہے۔

یہ بیماری زیادہ تر کھانے پینے کی بے احتیاطیوں سے پیدا ہوتی ہے۔ جب گوشت یا قابض بادی غذائیں زیادہ کھائی جاتی ہیں تو ان سے لہتم خراب ہو کر بعض کمیادی رد و بدل سے یہ بیماری پیدا ہو جاتی ہے۔ سردی لگنا، پانی میں بھینکنا، گیلے پیلے کپڑے دیر تک پہنے رہنا، گیلی سبلی جگر پر بیٹھنا اور سونا ایسی باتیں ہیں جن سے اس مرض کے پیدا ہونے میں مدد ملتی ہے۔ کبھی کسی ایک جوڑے زیادہ کام لینے سے بھی یہ بیماری پیدا ہو جاتی ہے اور کبھی آتش سوزاں دہائی نزلہ اور پائپوریا جیسی بیماریوں کا زہر خون میں پہنچ کر اس مرض کو پیدا کر دیتا ہے۔ بعض اوقات یہ مرض خاندانی بھی ہوتا ہے۔ یعنی اگر باپ اس میں مبتلا ہوتا ہے تو بیٹے کو بھی ہو جاتا ہے۔ غریب محنتی لوگ جن کو خراب ناقص غذائیں کھانے کو ملتی ہیں اس مرض میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔

یہ مرض اگرچہ ہر عمر میں ہو سکتا ہے، یہاں تک کہ بچوں کو بھی ہو سکتا ہے، لیکن زیادہ تر ادھیڑ عمر کے بعد ہوتا ہے اور عورتوں کی نسبت مردوں کو زیادہ ہوتا ہے۔

علاج : گٹھیا کے مریض کو سردی سے بچانا ضروری ہے۔ گیلی سبلی زمین اور اس میں نہ سوئیں۔ قسم کی قابض و بادی غذاؤں اور ترش چیزوں کے کھانے سے پرہیز کریں۔ گوشت نہ کھائیں۔ اگر انکل پرہیز نہ کر سکیں تو اس میں کمی ضرور کریں۔ شراب بھی نہ پیئیں۔ پیغم کو اچھا کریں اور قبض نہ ہونے دیں اور نیچے لکھی ہوئی دوائیں استعمال کریں :

(۱) بالون، کلونجی، میتھی، اجوائن، ان چاروں کو برابر وزن لے کر رکھیں۔ روزانہ صبح کو ایک ٹنڈلی (زمین ملے)؛



پانی کے ساتھ ٹھیل جائیں۔ گٹھیا کے درد اور کمر کے درد کے لیے مفید ہے۔

(۲) مغز تخم ارنڈ اور سوٹھ ہر ایک پانچ تولے لے کر الگ الگ پیسیں۔ سب سے پہلے مغز تخم ارنڈ کو غذا و اہلی گھی میں بھونیں۔ اس کے بعد اس میں درد شامل کر کے پکائیں، یہاں تک کہ کھو یا ہو جائے۔ اب اس میں کھانڈہ لاکر رکھیں۔ روزانہ دو تین تولے کھائیں۔ گٹھیا، کمر کے درد کے لیے مفید ہے۔

(۳) سکھیا سفید ایک رتی، منقہ ایک عدد، کالی مرچیں چھ عدد، تینوں کو باریک کھل کر کے چوبیس گولیاں بنائیں۔ روزانہ ناشتہ کے بعد ایک گولی کھائیں۔ مکھن، گھی اور درد خوب استعمال کریں۔ گٹھیا اور کمر کے درد کو یہ گولیاں دور کرتی ہیں۔

(۴) ارنڈ کی جڑ ایک سیر لے کر اٹھ سیر پانی میں جوش دیں۔ جب دسیرہ جلے تل کر چھان لیں۔ اب اس میں ارنڈی کا تیل آدھ سیر شامل کر کے پکائیں، یہاں تک کہ پانی جل کر صرف تیل رہ جائے۔ اس تیل کو صاف کر کے رکھیں۔ گٹھیا کا درد ہوا کریں درد رہتا ہو، اس کی مالش کر کے روئی گرم کر کے باندھیں۔

(۵) آکھ کے پتے گرم کر کے باندھنے سے گٹھیا کا درد دور ہو جاتا ہے۔

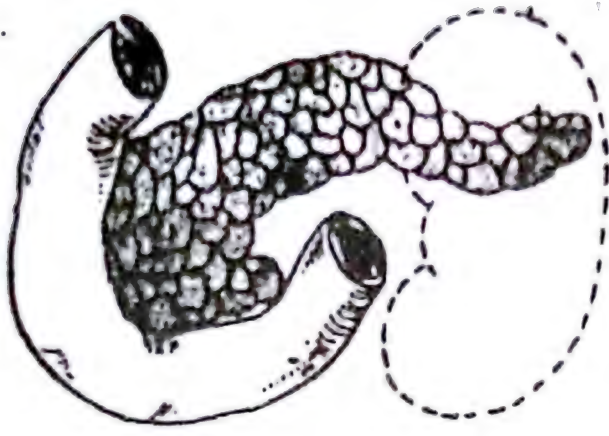
(۶) بنولوں کو کوٹ کر تھوڑے پانی میں جوش دیں۔ اس کے بعد جڑوں پر ہلکا گرم باندھیں۔ درد دور ہو جاتا ہو۔  
(۷) دھتورہ، آکھ، ارنڈ اور تھوہر۔ ان چاروں کے پتے آدھ آدھ پاؤں لے کر کوٹیں اور ان کا پانی پخوڑ کر اس کے برابر تیل کا تیل لاکر آگ پر پکائیں، یہاں تک کہ پانی جل کر صرف تیل رہ جائے۔ اس تیل کی نیم گرم مالش کوکے اوپر سے روئی گرم کر کے باندھیں۔ گٹھیا کے لیے نہایت مفید ہے۔

(۸) اسگندھ کی جڑ چار تولے، سوٹھ دو تولے دونوں کو پیس کر برابر کھانڈہ ملائیں اور چار پائے صبح شام کھائیں۔

## زیابیطس

زیابیطس کو انگریزی میں ”ڈایابٹیز“ کہتے ہیں۔ اس مرض میں مریض کو پیاس زیادہ لگتی ہے اور پیشاب بہت اور بار بار آتا ہے۔ مریض جس قدر پانی پیتا ہے، وہ تھوڑی دیر کے بعد پیشاب کے راستے سے نکل جاتا ہے۔ کبھی کبھی اس پیشاب کے ساتھ شکر بھی خارج ہوتا ہے، لیکن جب پیشاب کے ساتھ شکر خارج ہوتی ہے، اس وقت پیاس کا زیادہ لگنا





اور پشاب کا زیادہ آنا ضروری نہیں ہے۔

یہ مرض زیادہ تر چالیس سال کی عمر کے بعد ہوتا ہے، لیکن کبھی کبھی چھوٹی عمر والوں میں بھی پایا جاتا ہے جو لوگ آرام و کسالت سے رہتے اور ورزش نہیں کرتے اور غذا میں میٹھی اور نشاستہ دار چیزیں زیادہ

استعمال کرتے ہیں وہ اس مرض میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔ رنج و غم، فکر و پریشانی بھی اس مرض کے پیدا ہونے میں مدد دیتے ہیں۔ بعض آدمیوں میں یہ سرورثی طور پر بھی ہوتا ہے یعنی اگر باپ کو ہوتا ہے تو بیٹے کو بھی یہ مرض ہو جاتا ہے۔ علامتیں: جب مرض شروع ہوتا ہے تو مریض کو پیاس زیادہ لگتی ہے اور پشاب زیادہ آتا ہے اور کمزوری روز بہ روز بڑھتی جاتی ہے۔ اس کے بعد جب یہ مرض بڑھ جاتا ہے تو پیاس کی وجہ سے مریض کا منہ خشک رہنے لگتا ہے، منہ کا مزہ میٹھا رہتا ہے۔ سانس میں خاص قسم کی میٹھی میٹھی بو آتی ہے۔ بعض مریضوں کو بھوک نہ لگنا، کھانا کھانے کے تھوڑی دیر بعد پھر بھوک لگ آتی ہے۔ عام طور پر قبض رہتا ہے۔ جسم میں کمزوری اور لاغری بڑھ جاتی ہے۔ سارے بدن کی جلد خشک گھردری سی ہو جاتی ہے اور کھانے پر اس سے بھوسی جھڑکتی ہے۔ ہاتھ پاؤں ٹھنڈے رہتے ہیں، لیکن ہتھیلیاں اور ٹلوے جلا کرتے ہیں۔ مریض جس جگہ پشاب کرتا ہے، وہاں چیونٹیاں جمع ہونے لگتی ہیں۔

**زیادہ میٹھس سے بچنے کی تدبیریں** اس مرض سے بچنے کے لیے میٹھی چیزیں نہیں کھانی چاہئیں۔ نشاستہ دار چیزوں کا کثرت استعمال بھی مناسب نہیں ہے۔ جو نشاستہ دار چیزیں کھائی جائیں ان کے ساتھ سبز ترکاریاں اور ساگ پات ضرور کھائیں۔ ورزش ضرور کریں۔ قبض نہ ہونے دیں اور جہاں تک ہو سکے رنج و غم سے دور رہتے ہوئے خوش و خرم زندگی بسر کریں۔

**علاج:** اس مرض کے علاج میں دواؤں سے زیادہ غذائی پرہیز کی ضرورت ہے۔ مریض کو ہر قسم کی میٹھی اور نشاستہ دار چیزوں سے پرہیز کرایا جائے۔ نشاستہ دار چیزوں سے پرہیز کرنے کی وجہ یہ ہے کہ نشاستہ دار چیزیں بھی جسم میں ہضم کے دوران میں شکر بن جاتی ہیں۔ گڑ، شکر، کھانڈ، بورہ، چینی اور ان سے بننے والی مٹھائیاں، گنا، شہد اور تمام میٹھے پھل



زیابیطس کے مریض کو نہیں کھانے چاہییں۔ اگر چاہیں تو ان مٹی چیزوں کے بھلنے سکریں اور گلیسرین استعمال کر سکتے ہیں۔  
 نشاستہ دار چیزوں سے پورا پرہیز ناممکن ہے، اس لیے یہ جس قدر بھی کم استعمال کی جائیں بہتر ہے۔ چارل  
 اور تمام والیس زیابیطس میں نقصان دیتی ہیں۔ بھوسی دار بے چھنے آٹے کی روٹی، لکی (گھیا)، ٹنڈے، تورٹی، چھینٹہ،  
 پرول، الکڑی کی ترکاریوں، یا پالک، خرفہ، بھوہ، چولائی، سرسوں، میتھی وغیرہ ساگوں کے ساتھ کھائیں جو لوگ گوشت  
 کھاتے ہیں وہ ان ترکاریوں اور ساگوں کو بکرے کے گوشت کے ساتھ پکوا سکتے ہیں۔ گوشت، انڈا، دودھ، دہی، پنیر  
 مکھن، گھی یہ سب زیابیطس میں مفید ہیں۔ چھاپھ خوب پیئیں۔ یہ پیاس کو بجھاتی ہے اور بدن کو غذائیت دیتی ہے  
 البتہ دودھ زیادہ نہ استعمال کیا جائے اور اس میں گڑا شکر یا چینی نہ ملائی جائے۔ آلو، شکر کنڈا، شلجم، چقدر اور گاجر  
 جیسی چیزیں بھی نہیں کھانی چاہییں۔

تمام کھٹ مٹھے پھل جیسے سیب، آلوچہ، لوکاٹ، انناس، انار، کرکھ کھا سکتے ہیں، لیکن آم، انگور، انجیر،  
 کھجور، امرود، خربوزہ، چھوارہ وغیرہ مٹھے پھل نہیں کھانے چاہییں۔ گریوں میں سے گری بادام، چلغوزہ، پستہ، کاجو،  
 کھوپرا وغیرہ کھانے کی اجازت ہے۔

علاج کے لیے مندرجہ ذیل میں سے کوئی ایک دوا استعمال میں لائیں:

(۱) کندوری کے پتے سات عدد، کالی مرچ سات دانے کے ساتھ پیس چھان کر پیئے سے پیشاب میں شکر  
 کا آنا بہت کم ہو جاتا ہے۔

(۲) سبز کرٹلا کو کوٹ کر اس کا پانی پنجوڑ کر پانچ تولے روزانہ پیئیں۔ زیابیطس کے لیے بہت مفید ہے۔

(۳) شکاہولی بوٹی ایک تولہ، کالی مرچ سات دانے کو پانی میں پیس چھان کر چند روز برابر پلاتے رہنے سے  
 زیابیطس میں فائدہ پہنچتا ہے۔

(۴) جاسن کی گٹھلی کی ینگ دو تولے، پوست خشخاش دو تولے کو پیس چھان کر صبح و شام تین تین ماشے  
 چھاپھ یا پانی کے ساتھ کھائیں۔ زیابیطس میں مفید ہے۔

(۵) بنولہ دو تولے کو تھوڑا سا کوٹ کر تین پاؤ پانی میں جو ش دیں، یہاں تک کہ ایک پاؤ رہ جائے۔ اس  
 کو چھان کر پیئیں۔

(۶) کنگھی بوٹی کے پتے سائے میں خشک کر لیں۔ اس کے بعد کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ چار چار ماشے یہ سفوف روزانہ صبح و شام چھاپچھ کے ساتھ کھائیں۔

(۷) گلر خشک اور جاسن کے پتے خشک کیے ہوئے دونوں کو برابر وزن لیں اور کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ چھ ماشے یہ سفوف صبح کو چھاپچھ سے کھائیں۔

## اعضاء ہضم کی بیماریاں

### دانت

مُنہ، زبان، دانت، غذا کی نالی، معدہ، آنتیں، جگر، پتہ، بلبہ اور تلی یہ سب اعضاء ہضم ہیں اور ان میں سے ہر ایک عضو اپنے فعل کے اعتبار سے بڑی اہمیت رکھتا ہے، لیکن ان سب میں دانت ایک خاص درجہ رکھتا ہے۔ جو غذائیں ہم کھاتے ہیں، ان کو سب سے پہلے دانتوں ہی سے واسطہ پڑتا ہے۔ یہ دانت مختلف شکل و صورت کے ہوتے ہیں۔ ان میں سے بعض دانت غذاؤں کو کاٹتے اور توڑتے ہیں اور بعض غذاؤں کو پس کر باریک کر دیتے ہیں۔ اس دوران میں ہونٹ غذا کو مُنہ سے باہر نکلنے سے روکنے کے لیے دروازے کا کام دیتے ہیں۔ زبان غذاؤں کے مزدوں کا احساس کرنے کے علاوہ اس غذا کو مُنہ میں اُلٹی پلٹی رہتی ہے اور ساتھ ہی مُنہ اور زبان کی گلیوں سے رہنے



والی رطوبت غذا کے ساتھ بل کر اُس کو بتلی اور قابل ہضم بناتی رہتی ہے۔ مُنہ، دانتوں اور زبان کے اس مشترک عمل سے ہضم غذا کا ایک مرحلہ یہیں ختم ہو جاتا ہے جس سے معدہ کو بڑی مدد ملتی ہے۔

دانتوں کا صنف یہی ایک کام نہیں ہے کہ یہ غذا کے ہضم میں مدد پہنچاتے ہیں، بلکہ ان سے انسان کے



چہرے کی خوب صورتی بھی قائم رہتی ہے۔ موتیوں جیسے سفید چمک دار دانتوں سے چہرہ اچھا لگتا ہے۔

غرض یہ کہ تن دُرستی اور چہرے کی خوب صورتی کے لیے دانت ایک نہایت ضروری عضو ہیں۔ اس لیے ان کی حفاظت کے لیے نیچے لکھی ہوئی ہدایتوں پر عمل کرنے کی ضرورت ہے:

دانتوں کی حفاظت کے لیے اُن کو صاف ستھرا رکھنا بڑا ضروری ہے۔ کھانا کھانے کے بعد دانتوں کو صاف کیا جائے۔ دانتوں کی درزوں میں روٹی اور سبزی ترکاریوں وغیرہ کے جو ریشے گھس جاتے ہیں اُن کو خلال سے نکال دیا جائے اور اس کے بعد انگلی سے دانتوں کو نل کرکلی کر لی جائے۔

روزانہ صبح کو مسواک (داتون) کی جائے۔ نیم یا بول (کیکر) کی تازہ ملائم شاخ سے داتون کرنا زیادہ بہتر ہے۔ داتون کے علاوہ دانتوں کی صفائی کے لیے برش بھی استعمال کیے جاتے ہیں، لیکن دیہات میں برش کا استعمال تکلف سے خالی نہیں۔

دانتوں کی صفائی کے لیے منجن بھی استعمال کیے جاتے ہیں اور اُن کو داتون یا برش کے بجائے انگلی سے دانتوں پر ملتے ہیں۔ منجن نہایت باریک پے ہوئے ہونے چاہئیں اور اُن میں کوئی ایسی تیز چیز ہرگز نہ بلائی جائے جو اپنی تیزی سے دانتوں کی اصلی چمک دمک کو ختم کر دے۔

**دانتوں کو نقصان پہنچانے والی چیزیں** گوشت کا کثرت سے استعمال دانتوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اس کے کھانے میں اعتدال سے کام لیا جائے۔ میٹھی اور کھٹی چیزوں کی زیادتی بھی دانتوں کے لیے مضر ہے۔ کچے آم کی کھٹائی، اٹلی، آم کا اچار اور سرکہ بہت کم استعمال کیا جائے۔

برف بھی دانتوں کو نقصان پہنچاتی ہے۔ جو لوگ برف زیادہ کھاتے پیتے ہیں اُن کے دانت جلد ہی خراب ہو جاتے ہیں۔ گرم گرم کھانا کھا کر اوپر سے ٹھنڈا پانی پینا بھی دانتوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اس سے بھی بچنا چاہیے۔

## دانتوں کا درد

(۱) تلسی کی پتیاں باریک پس کر گولی سی بنالیں اور اس کو گرم کر کے درد والے دانت پر رکھیں۔

(۲) ذرا سا کافور درد والے دانت پر رکھ کر دبالیں۔ اگر داڑھ میں سوراخ ہو تو اس میں بھر دیں۔ درد دور

ہو جائے گا۔

(۳) ادراک کو پس کر ذرا سانگ بلا کر درد والے دانت پر رکھیں۔

(۴) نوشادر ایک رتی ذرا سی روئی میں پیسٹ کر درد والے دانت پر رکھ کر بالیس اور جاپانی نکلے اُسے

نکلنے دیں۔ درد دور ہو جائے گا۔

(۵) بائزنگ کو باریک پس کر مکمل کے باریک پٹے میں باندھ کر چھوٹی چھوٹی پوٹلیاں بنائیں۔ ایک

پوٹلی کو پانی سے تر کر کے آگ پر گرم کریں اور جس داڑھ میں سوراخ ہو اس میں رکھیں۔ درد دور ہو جائے گا۔

(۶) اگر تمام جبرادر درد کرتا ہو اسوڑھے سوجے

ہوئے ہوں تو تمباکو خشک کے پتے دو تولے، مریچ سیراہ تین

مانٹے کو باریک پس کر ملیں اور جو لعاب نکلے اس کو گرتے رہیں

درد اور سوجن دور ہو جائے گی۔



## دانتوں کا میل

(۱) لیکر کی لکڑی کا کوئلہ پانچ تولے، پھٹکری بھونی ہوئی دو تولے، نمک لاہوری ایک تولہ، تینوں کو باریک

پس کر رکھیں اور روزانہ صبح و شام دانتوں پر ملیں۔ دانت سفید و چمک دار ہو جائیں گے۔

(۲) سیپ کو جلا کر تھوڑے نمک کے ساتھ باریک پس چھان کر رکھیں اور اس کو روزانہ دانتوں پر

ملیں۔ دانتوں کا میل صاف ہو جائے گا۔

## دانتوں کا ہلنا اور ان سے خون نکلنا

(۱) مازو دو تولے، پھٹکری چھ مانٹے دونوں کو باریک پس کر روزانہ صبح کو دانتوں پر ملیں۔ پندرہ سیپ

منٹ کے بعد گلی کریں۔ اس کے استعمال سے دانت مضبوط ہوں گے اور خون کا نکلنا ترک جائے گا۔



(۲) کیکر کی تازہ چھال منہ میں چبائیں۔ ہلے دانت جتنا شروع ہو جائیں گے اور ان سے خون نکلتا ہوگا

تو بند ہو جائے گا۔

(۳) موسری کی چھال دو تولے کو آدھ سیر پانی میں جوش دیں، یہاں تک کہ پادسیرہ جائے۔ اس کو جھان کرٹیاں کریں۔ دانت مضبوط ہوں گے اور خون کا نکلنا رک جائے گا۔

(۴) جاسن کی لکڑی کا کوئلہ پانچ تولے، پھٹکری چھ ماشے باریک پیس جھان کرٹنے سے دانت مضبوط ہوئے

ہیں اور ان کا خون بند ہو جاتا ہے۔

## پائو ریا

پائو ریا بہت بُرا مرض ہے۔ اس میں دانتوں کی جڑوں کے ارد گرد مسوڑھوں میں زخم ہو جاتے ہیں۔ ان سے خون نکلنے لگتا ہے۔ پھر پیپ پڑ جاتی ہے۔ کبھی کبھی دانتوں کی جڑوں میں گہرائی تک پیپ پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ پیپ خود بخود ریتی رہتی ہے اور مسوڑھوں کو دبانے سے بھی نکلتی ہے۔ اس کی وجہ سے مریض کے منہ سے بدبو آنے لگتی ہے۔ دانت ہلنے لگتے ہیں۔ آخر کار جڑوں کے کمزور ہونے سے وہ گر پڑتے ہیں۔

اس مرض کی وجہ سے ہضم خراب ہو جاتا ہے اور پیپ کے خون میں شامل ہو جانے سے معدہ، آنتوں، آنکھ، ناک، کان وغیرہ میں مختلف قسم کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ کبھی کبھی اس کی وجہ سے تپ رہتی بھی ہو جاتا ہے۔

اس مرض سے بچنے کی تدبیریں اس مرض سے بچنے کے لیے منہ کو پاک صاف رکھنا نہایت ضروری ہے۔ کھانا کھانے کے بعد غذا کے ریزوں اور ریشوں وغیرہ کو خیال کر کے نکال دیا جائے۔ اس کے بعد کھانا کر کے دانتوں کو صاف کیا جائے۔ روزانہ صبح کو خالی پیٹ نیم یا کیکر کی شاخ سے دانتوں کی جائے، یا کوئی منجن تل کر دانتوں کو صاف کیا جائے۔ گرم گرم کھانا نہ کھایا جائے اور نہ زیادہ میٹھی اور نہ زیادہ کھٹی چیزیں استعمال کی جائیں۔ میٹھی چیزیں کھانے کے بعد منہ کو اچھی طرح صاف کیا جائے اور نیچے لکھی ہوئی دوائیں استعمال کی جائیں۔

(۱) نیلا تھو تھو بھونا ہوا، پھٹکری بھونی ہوئی ہر ایک ذرا شے، نمک تین ماشے، تینوں کو پیس کر ایک گلاس

نیم گرم پانی میں ملا کر روزانہ صبح و شام کھیاں کریں۔

(۲) پرمینگنیٹ آف پوٹاش ایک درزائی ایک گلاس نیم گرم پانی میں ہلا کر دن میں دو تین بار کھیاں کریں۔

(۳) تمباکو کا مکھن (جو حلیم میں جلنے کے بعد باقی رہ جاتا ہے) تین توڑے، پھٹکری بھونی ہوئی چھ ماشے، لونگ

ایک ماشہ، نیلا تھوڑا بھونا ہوا تین ماشے، سب کو خوب باریک پس چھان کر رکھیں اور روزانہ صبح و شام دانتوں پر ملیں اور آدھ گھنٹہ تک کھلی نہ کریں۔

## زبان کی بیماریاں

### قوتِ ذائقہ کا زوال

اس مرض میں زبان میں چکھنے کی حس ہی نہیں رہتی، نہ کڑوی چیز کی کڑواہٹ محسوس ہوتی ہے اور نہ میٹھی

چیز کی مٹھاس، کبھی کبھی ایسا ہوتا ہے کہ زبان گرمی اور سردی کو بھی محسوس نہیں کرتی۔

علاج: (۱) رائی ایک تول کو پانی میں جوش دے کر کھیاں کرائیں۔

(۲) کالی مرچیں اور نوٹا در چھ چھ ماشے لے کر شہد پانچ تولے میں ملائیں اور روزانہ تین ماشے زبان

پر ملیں اور جو رطوبت نکلے اُسے گراتے رہیں۔

(۳) دارچینی یا بچھ کو باریک پس کر شہد میں ملا کر زبان پر ملا کریں۔

بعض آدمیوں کی قوتِ ذائقہ ایفون یا کوکین کے کثرت استعمال سے جاتی رہتی ہے۔ ایسی صورت میں

الماس ڈوڑے کو گرم درودھ پاؤسیر میں حل کر کے کھیاں کرائیں۔

## زبان کا متلانا

کبھی ایسا ہوتا ہے کہ میعادِ بخار، چیچک، طاعون اور سرسام سے بچھا ہونے کے بعد مریض الفاظِ اچھی



طرح نہیں نکال سکتا اور تٹلنے لگتا ہے۔

علاج: (۱) کالی مرچ چھ ماشے، نوٹادہ چھ ماشے کو باریک پس کر شہد خالص پانچ تولے میں ملا کر رکھیں۔  
روزانہ صبح و شام یہ دوا تین ماشے زبان پر لیں اور جو رطوبت خارج ہو اس کو گرائیں۔  
(۲) دارچینی منہ میں رکھ کر چبائیں۔

(۳) مکھن آدھی چھٹانک کر چینی سے میٹھا کر کے چائیں۔

(۴) مغز بادام شیریں مقشر نو عدد کو نو کالی مرچوں کے ساتھ پانی میں چٹنی کی طرح پیسیں اور اس میں نرمی مینی ملا کر چائیں۔ زبان کے تٹلنے میں مفید ہے۔

## زبان کا پھٹنا

(۱) اسپنول یا بہدانہ چھ ماشے کو پاد بھر پانی میں بھگو رکھیں۔ اس کے بعد دل کر اُغاب نکالیں اور اس سے ٹکایا کریں۔  
(۲) اگر پانی میں زیادہ چونا کھانے سے زبان پھٹ جائے تو کھوپرا چبائیں۔

## منہ آنا

(۱) مسور کو جلا کر کوئلہ بنائیں اور اس کے برابر تھما ملا کر باریک پس چھان کر رکھیں اور منہ میں چھڑکیں۔

(۲) چھالیا اور بڑی الائچی کو جلا کر باریک پس چھان کر منہ میں

چھڑکیں۔ منہ کے دانوں اور زخموں کے لیے مفید ہے۔

(۳) شورہ قلمی اور کٹھا دونوں برابر وزن لے کر باریک پس کر

منہ میں چھڑکنے سے منہ کے دلنے اور زخم اچھے ہو جاتے ہیں۔

(۴) تھاکر تین ماشے کو باریک پس کر شہد خالص یا گلیسرین دو

تولے میں ملا کر منہ میں لگائیں۔ منہ کے سفید زخموں کے لیے مفید ہے۔



## ہونٹوں کا پھٹنا

(۱) مکھن میں تھوڑا سا نمک ملا کر لگانا ہونٹوں کے پھٹنے کے لیے مفید ہے۔

(۲) اسپنول یا بہدانہ کا لعاب لگانے سے پھٹے ہوئے ہونٹ اچھے ہو جاتے ہیں۔

## حلق کا درد اور دم

(۱) المٹاس کی پھلی کا گودا پانچ تولے، آدھ سیر پانی میں جوش دے کر غرارے کریں۔ حلق کے درد اور دم

میں مفید ہے۔

(۲) ارہر کی پٹیاں یا ارہر کی دال پانی میں جوش دے کر اس پانی سے غرارے کرنے سے حلق کا دم

اور درد اچھا ہو جاتا ہے۔

(۳) تیلوں کا تیل ہلکا گرم کر کے کان میں ڈپکانا بھی ٹانسز کے دم میں مفید ہے۔

## معدہ اور آنتوں کی بیماریاں

### معدہ کا درد

کبھی کبھی قابض، بادی اور دیر سے ہضم ہونے والی غذاؤں کے کھانے سے بد ہضمی ہو کر ریاح زیادہ پیدا ہوتے ہیں اور وہ معدہ میں تناؤ پیدا کر کے درد کا سبب بن جاتے ہیں اور کبھی کھائی ہوئی غذا معدہ میں خراب ہو کر دوبارہ

کر دیتی ہے۔

علاج: اگر معدہ کا درد دخت ہو اور کھائی غذا معدہ میں موجود ہو تو آدھ سیر نیم گرم پانی میں دو تولے نمک ملا کر پیئیں اور حلق میں انگلی ڈال کر تے کرائیں اور دھویوں کا ربہ یا باجرہ اند نمک دو پوٹلیوں میں باندھ کر تھوڑے بہ گرم کریں



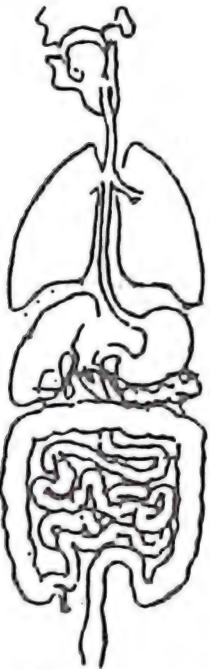
اور اس سے باری باری پیٹ کو سینکیں اور کھانے کے لیے نیچے لکھی ہوئی دواؤں میں سے کوئی ایک دوا دیں۔  
(۱) اجرائن ایک تولہ، سونٹھ چھ ماشے، کالا نمک تین ماشے، تینوں کو باریک پس کر تین تین ماشے  
لگنے پانی سے کھلائیں۔

(۲) اجرائن پانچ تولے، نوشادر ڈھائی تولے کو باریک پس چھان کر رکھیں اور ضرورت کے وقت دودھ  
ماشے نیم گرم پانی سے دیں۔

(۳) آگھ کے بنا کھلے پھول پانچ تولے، اجرائن پانچ تولے، سونٹھ تین تولے، کالا نمک ایک تولہ کو باریک  
پس چھان کر لیموں کے رس میں گوندھیں اور جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنا کر رکھیں۔ ضرورت کے وقت ایک گولی زرا گرم  
پانی سے دیں۔ معدے کے درد اور بدہضمی میں مفید ہیں۔

## بھوک کی کمی

(۱) اجرائن پانچ تولے کو لیموں کے رس میں بھگور خشک کریں۔ اس کے بعد تھوڑے کالے نمک کے ساتھ  
پس چھان کر رکھیں۔ تین تین ماشے صبح دشام کھائیں، بھوک خوب لگے گی۔ کھانا کھانے کے بعد کھائیں تو غذا جلد ہضم  
ہوگی، ریلخ نکل جائیں گے اور پیٹ کا درد دور ہو جائے گا۔



(۲) کلونجی پانچ تولے کو ایک رات سر کر میں بھگور رکھیں۔ اس کے بعد سائے میں  
خشک کر کے سفوف بنائیں اور پندرہ تولے شہد خالص میں بلا کر چھ ماشے صبح دشام  
چائیں۔ اس کے استعمال سے بھوک خوب لگے گی اور پیٹ کے ریلخ نکل جائیں گے۔

(۳) اورک کارس، لیموں کا رس ہر ایک پانچ تولے، نمک لاکھڑی ایک تولہ  
تینوں کو ملا کر تین دن دھوپ میں کریں۔ اس کے بعد ایک ایک چمچ کھانا کھانے کے بعد  
دیں۔ بھوک لگاتا اور غذا کو ہضم کرتا ہے۔

(۴) سونٹھ، اجرائن ہر ایک دو تولہ، نوشادر چھ ماشے کو باریک پس چھان کر لیموں کے رس میں بھگور کر خشک  
کریں اور دو ماشے کھائیں۔ بھوک لگانے کے لیے مفید ہے۔

# پیاس کی زیادتی

بعض دفعہ معدہ اور جگر کی گرمی سے اور کبھی موسم کی گرمی سے پیاس زیادہ لگتی ہے۔ کبھی گرم چیزوں کے کھانے پینے سے آدمی بار بار پانی پیتا ہے۔ بھفرادی بخاروں میں عام طور پر پیاس زیادہ لگا کرتی ہے۔ کبھی پیاس جھوٹی بھی ہوتی ہے، جو ٹھنڈا پانی پینے سے نہیں نکلتی، بلکہ اور زیادہ ہو جاتی ہے۔

علاج: (۱) چینی یا کھانڈ کو پانی میں گھول کر شربت بنائیں اور اس میں لیموں کا رس بخود گرم بعض کو پلائیں پیاس خوارہ معدہ اور جگر کی گرمی سے ہو یا موسم کی گرمی سے یا بھفرادی بخاروں کی وجہ سے، ہر حالت میں یہ مفید ہے۔

(۲) خرنہ کے بیج ایک تولہ پانی میں پیس چھان کر کھانڈ سے میٹھا کر کے پینے سے پیاس کی زیادتی کم ہو جاتی ہے۔

(۳) ہیدان تین لمٹے کو پادسیر پانی میں بھگور کھیں۔ ایک گھنٹہ کے بعد اتار سے مل کر لعاب چھان لیں اور

مصری سے میٹھا کر کے پلائیں۔ پیاس کو کم کرتا ہے۔

(۴) اگر پیاس جھوٹی ہو تو نیم گرم پانی گھونٹ گھونٹ پلائیں، یا ایک پیالی چلئے دیں۔

## اچھارہ

کبھی پیٹ میں ریاہ زیادہ پیدا ہوتے ہیں، لیکن نکلے نہیں، اس لیے اُن کی وجہ سے پیٹ پھول جاتا ہے۔ پیٹ سے ترانہ کی آواز آتی ہے اور ساتھ ہی پیٹ میں درد بھی ہوتا ہے۔ اگر پیٹ کو اتار دیا جائے تو ڈھول جیسی آواز آتی ہے۔

علاج: (۱) نمک اور باجوہ ٹوٹی میں باندھ کر توہے پر گرم کر کے پیٹ کو سینکیں۔

(۲) ہینگ خالص کو پانی میں گھول کر اس میں روئی یا کپڑا بھگور کر پیٹ پر رکھیں۔

(۳) روغن تارین چھ اشے روغن ارٹھی ایک تولہ کو ملا کر پیٹ پر ملیں اور ادھر سے ارٹھ کا پتہ گرم

کر کے باندھیں۔

(۴) اجوائن دیسی پانچ تولے، نوشاد دیسی ڈھائی تولے کو پیس چھان کر دو لمٹے گرم پانی سے دیں۔



(۵) اندک کارس ایک تولدرا سانک بلا کر پلائیں۔

(۶) سوٹھ، اجڑاں ہر ایک دد تولد کو لمیوں کے رس دس تولے میں پھلور رکھیں۔ خشک ہونے پر باریک

پیس چھان کر تھوڑا سانک سیاہ بلا کر رکھیں۔ جب پیٹ میں درد ہو یا اپھارہ ہو جائے تو یہ دوا دوماشے ذرا گرم پانی کی گھونٹ سے دیں۔

(۷) اگر مریض کو قبض ہو تو کسی اچھے صابن کو تراش کر تقریباً ڈیڑھ انچ لمبا شاذ بنائیں اور اس کو گھی یا تیل لگا کر پاخانہ کی جگہ میں داخل کریں۔ تھوڑی دیر میں پاخانہ ہو جائے گا۔

## ہچکی

(۱) دتین ماشے ہلدی چلم میں کولوں کی آگ پر رکھیں اور حقہ کے ذریعہ اس کا دھواں کھینچیں۔ چند کھلے سے ہچکی رُک جائے گی۔

(۲) مور کا پز جلا کر اُس کی راکھ تین ماشے شہد ایک تولہ میں ملا کر چٹنے سے ہچکی رُک جاتی ہے۔

(۳) رائی ایک تولہ کو پانی میں جوش دے کر چھان کر پلائیں۔ ہچکی خواہ کسی وجہ سے آرہی ہو، اس کے استعمال سے بند ہو جائے گی۔

(۴) کلونجی تین ماشے باریک پیس کر مکھن میں ملا کر کھلانے سے ہچکیاں رُک جاتی ہیں۔

(۵) کالے اڑد تبا کو کے بجائے چلم میں رکھ کر اُن کا دھواں کھینچنے سے ہچکیاں بند ہو جاتی ہیں۔

## متلی اور تے

(۱) دتین تولے گرو کے ٹکڑے لے کر آگ پر گرم کریں اور پھر پانی میں بچھائیں۔ دتین بار اسی طرح کر کے یہ پانی پلائیں۔ کیسی ہی قہیں آرہی ہوں بند ہو جائیں گی۔

(۲) پیل کی چھال جلا کر پانی میں بچھائیں۔ پھر پانی صاف کر کے پلائیں۔ قہیں رُک جائیں گی۔

(۳) رائی چھ ماشے کو پانی میں پیس کر مسدہ کے منہ پر پیپ کریں۔ دس منٹ کے بعد اُار دیں۔ قہیں ادا

اُجائیاں بند ہو جائیں گی۔

(۴) سرکہ خالص پاؤں میں آدھ سیر شکر ملا کر شربت کا قوام بنالیں۔ اس کے چاٹنے سے صفراوی قہیں،

نتلی اور اُجائیاں بند ہو جاتی ہیں۔

## خون کی تہ

کبھی ایسا ہوتا ہے کہ معدہ کی باریک رگوں کے منہ کھل جاتے ہیں اور اُن سے جو خون خارج ہوتا ہے وہنے کے ذریعہ نکل جاتا ہے۔ کبھی کبھی معدہ کے درم یا پٹنسی یا زخم کی وجہ سے بھی معدہ سے خون نکل کر تہ سے خارج ہوتا ہے۔ علاج: جب کسی مریض کو خون کی تہ آئے تو اس کو فوراً آرام سے بستر پر بٹا دیں۔ اس کو اٹھنے بیٹھنے، بلکہ کوڑے لینے سے روک دیں اور جب تک خون کی تہ کا سلسلہ جاری رہے، کوئی غذا نہ دیں۔ اگر ریل کے تو مریض کو برف کی ڈباں چسائیں اور برف کو کوڑ کر ایک تھیلی میں بھر کر پیٹ پر رکھیں، اور نہ صرف ٹھنڈے پانی میں کپڑے کی گدی بھگو کر رکھیں اور اس کو بار بار بدلتے رہیں اور مریض کے ہاتھ پاؤں کس کر باندھ دیں اور نیچے لکھی دوائیں استعمال کریں۔

(۱) انار کے پتے اور انار کے پھول چھو چھو ماشے لے کر پانی میں پیس چھان کر پلائیں۔

(۲) بھنگ ایک ماشہ، کافور دو ماشے کو باریک پیس کر پانی میں گوندھیں اور دانہ مونگ کے برابر گویاں

بنا کر ایک ایک گولی تین تین گھنٹے کے بعد پانی سے دیں۔

(۳) لیکر کے پتے پانی میں پیس کر پیٹ پر لپ کریں۔

## دست آنا

(۱) آملہ دو تولہ کو تھوڑے پانی میں بھگو کر رکھیں۔ جب نرم ہو جائیں، ذرا سانک بلا کر پیس لیں اور ایک ایک

ماشہ کی گویاں بنا کر صبح و شام ایک ایک گولی کھائیں۔ اس سے معدہ اور آنتوں کی کمزوری سے آنے والے دست بند ہو جاتے ہیں۔

(۲) آم کی پُرانی گٹھلی کی ینگ اور سونف چھنی ہوئی ورنوں برابر وزن لیں اور کوڑ چھان کر سفوف بنالیں۔



پچھے پچھے ماشے یہ سونف صبح رشام پانی سے کھائیں۔ دستوں کو بند کرنے کے لیے مفید دراہے۔

(۲) درد ہی بڑی ایک تڑپانی میں چھان کر پیچھے سے دست رُک جاتے ہیں۔

(۴) آم کی اندھنی نرم چھال کو پانی میں پیس کر ناف کے ارد گرد لپ کرنے سے دست بند ہو جاتے ہیں۔

(۵) برگد کا دردھ ناف میں بھر نے اور ارد گرد لگانے سے دست بند ہو جاتے ہیں۔

(۶) تانہ بیلگری کو بھون کر نقد دوتڑے کھائیں۔ یہ دستوں کو روکنے کے لیے مفید ہے۔

## قبض

(۱) سارنگی ایک تڑپ اور سونف چھے ماشے پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور تھوڑی کھانڈ ملا کر پیس۔ قبض  
لُکھ ہو جائے گا۔

(۲) لال شکر (اڑوالی) پانچ تڑے رات کو آدھ سیر دردھ میں ملا کر پیس۔ صبح کو پاخانہ کھل کر آجائے گا۔

(۳) پوست ایلہ زرد کو پیس چھان کر تھوڑا نمک ملا کر چھے ماشے نیم گرم پانی سے پھانک لیں۔ قبض دُور ہو جائے گا۔

(۴) گلقد چار تڑے رات کو دردھ سے کھاکر سوراہیں۔ صبح کو ایک دو پاخانے آجائیں گے۔

(۵) مغز اٹاس چار تڑے کورات کے دقت پانی میں بھگور کھیں۔ صبح کو چھان کر چینی دوتڑے ملا کر پیس۔ قبض

لُکھ ہو جائے گا۔

(۶) اندمان کا گودا تین ماشے دردھ میں جوش لے کر چھان کر پیچھے سے قبض دُور ہو جاتا ہے۔

## سنگ رنی

بعض اوقات معدہ اور آنتیں کمزور ہو جاتے ہیں اور ان کی کمزوری کی وجہ سے دت تک دست آتے

دہتے ہیں اس لیے ان دستوں کو ”سنگ رنی“ یعنی ساتھ رہنے والے دست کہتے ہیں۔ اگر ان دستوں کو چھ پیچھے

گزر جائیں تو ان کا علاج مشکل سے ہوتا ہے۔ دست چاہے کسی طرح کے ہوں، کھانے کے لیے ردی کے بجائے کھجڑی

اور دلیب خنسی نرم غذا میں دیں۔

علاج: (۱) آم کی پُرانی مٹھلی کی ینگ، اجاسن کی مٹھلی کی ینگ دونوں برابر وزن لے کر ادھوٹ پھان کر سفوف بنائیں۔  
تین تین ماشے یہ سفوف صبح دشام چھا چھوٹے کھائیں۔

(۲) بیلگری کا تانہ گودا کچھ دنوں تک برابر کھاتے رہیں تو یہ اس قسم کے دستوں کے لیے مفید ہے۔

(۳) چھوٹی ہڑی ددو لے، پوست خشخاش (ایرن ڈوڈا) ایک تولے کر دونوں کرا لگ لگ گھی میں بھنویں  
اور باریک پس کر ان کے برابر کھاٹہ مار رکھیں۔ لہذا نہ نوز ماشے پانی سے کھائیں۔

(۴) رست پانچ تولے کو پانی میں گھول کر چھان لیں اور تھوڑی دیر رکھ چھوڑیں تاکہ مٹی وغیرہ نیچے بیٹھ جائے  
اس کے بعد پانی کو تھار کر پھائیں، یہاں تک کہ پانی اڑ جائے اور رست رد جائے۔ اس کو نلکی آگ پر خشک کر کے ایک  
ایک لٹلی کی گریاں بنائیں۔ پانچ پانچ گریاں دن میں چار بار چھا چھوٹے کھلائیں۔ اس کے علاوہ تین دن تک کوئی  
غذا نہ دیں۔ اس کے بعد کھجڑی دال سونگ دی سے دیں۔ سنگ مانی کے لیے نہایت مفید ہے۔

## بدہاشمی

بدہاشمی میں کھائی ہوئی غذا معدہ میں سمجھ نہ ہو کر خراب ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت میں کھانا کھانے کے قریب  
میں گھنے بعد معدہ میں تناؤ اور بوجھ سا محسوس ہونے لگتا ہے۔ طبیعت بے چین ہو جاتی ہے۔ جی تلاتا ہے اور کبھی تے  
ہر جاتی ہے، جس میں کھائی ہوئی غذا نکلتی ہے، جو بد بردار ہوتی ہے۔ کبھی تے کے ساتھ دست بھی آنے لگتے ہیں اور کبھی کھٹی  
دکاریں آتی ہیں اور منہ میں بار بار کٹھ پانی بھر جاتا ہے۔ دل دھڑکنے لگتا ہے۔ کھجور جلتا ہے اور اس میں دھما دھما درد ہوتا  
ہے۔ پیشاب سفید آتا ہے۔ کبھی بدہاشمی کی حالت میں بھسی ہوئی خراب دکاریں بھی آتی ہیں۔

علاج: اگر مٹھلی ہو اور تے نہ ہوتی ہو یا پورے طور پر نہ ہوتی ہو تو گرم پانی میں نمک ملا کر پلائیں اور حلق میں نلکی ڈال کر  
تے کرائیں۔ جب معدہ خراب غذا سے صاف ہو جائے تو زبرد سفید تین ماشے، نمک ایک ماشہ باریک پس کر سرکہ ایک  
تولہ میں ملا کر چٹائیں۔

اگر بار بار قیئیں آئیں تو پودینہ چٹے ماشے، چھوٹی الائچی تین ماشے کو پانی میں جو شس وے کر تھوڑا تھوڑا پانی کئی  
بار پلائیں۔



سوزا بائی کارب (کھانے کا سوڈا) ایک ماشہ درمیں گھرنٹ پانی میں ملا کر دیں۔ اگر سوڈا اثر بل کے توہ بدھن  
کر پلائیں۔

اگر بدھن کی حالت میں بھئی ہوئی ڈکاریں آئیں تو تھے لانے کے بعد ادک کارس ایک تولہ ذرا سا شہد ملا کر  
پلائیں، یا سوٹھ، اجرائن ایک ایک تولہ، نمک سیاہ تین ماشے کر باریک ہیں کر دو دو ماشے پانی سے کھلائیں۔  
(نوٹ) بدھن کی صورت میں چوبیس گھنٹے تک کوئی غذا نہ دیں۔

# جگر، گردوں اور مشانہ کی بیماریاں

## جگر کی گرمی

کبھی جگر میں گرمی بڑھ جاتی ہے۔ اس کی وجہ سے جگر کی جگہ جلن ہوتی ہے، پیاس زیادہ لگتی ہے، پیشاب لال رنگ کا آتا ہے، پاخانہ خشک ہو جاتا ہے، بھوک کم ہو جاتی ہے، اور ہاضمہ خراب ہوتا ہے۔

علامہ (۱) کلکڑی کھیر۔ کے بیج، کاسنی کے بیج، چھ ماشے لیکر پانی میں پس چھان کر کھاٹے میٹھا کر کے پیئیں جگر کی گرمی کو کم کرنے کے لیے مفید دوا ہے۔

(۲) نارکارس پینے سے بھی جگر کی گرمی کم ہو جاتی ہے۔

(۳) اٹلی ورنور کو رات کے وقت پاؤں میں بھگو کر صبح کو صاف نہو پانی لے کر کھاٹے میٹھا کر کے چند روز برابر پینے سے جگر کی بڑھی ہوئی گرمی دور ہو جاتی ہے۔

(۴) تربوز کا پانی بھی جگر کی بڑھی ہوئی گرمی کو کم کرنے کے لیے مفید ہے۔

(۵) پتل چھا چھ دن میں دو تین بائیس، جگر کی بڑھی ہوئی گرمی کو دور کرنے کے لیے ایک نہایت مفید

گھریلو دوا ہے۔

## دردِ جگر

جگر کے سوجن کی حالت میں بخار ہوتا ہے، دائیں طرف پسلیوں کے نیچے ٹٹول کر دیکھنے پر سوجا ہوا جگر

محسوس ہوتا ہے اور دبانے سے درد ہوتا ہے، سانس لینے سے درد بڑھ جاتا ہے۔



اگر دم جگر کے بالائی حصے میں ہو تو بخار کے علاوہ خشک کھانسی بھی ملتی ہے، سانس تنگی سے آتا ہے، اور اگر نیچے کے حصے میں ہوتا ہے تو بخار کے ساتھ قبض بھی ہوتا ہے، اور جھکیاں بھی آتی ہیں، جب کبھی جگر کا دم سخت ہو کر رد جاتا ہے تو پیلیوں کے نیچے ٹول کر رکھنے پر سختی محسوس ہوتی ہے۔

علاج (۱) ہری کوہ اور ہری کھانسی کے پتے لیکر کوٹیں اور ان کا پانی پھر کر چھ تو لے میں پھر ان کو ٹنگ پر رکھیں جب جوش آجائے تو ٹنگ سے آٹا لیں اور چھان کر مریض کو پلائیں اگر کھانسی نہ ملے تو کوہ کا پانی کافی ہے۔

(۲) کسونڈی بوٹی کے پتے ایک تولہ سات کالی مرچوں کے ساتھ پیس چھان کر پلائیں دم جگر کے لیے مفید ہے۔

(۳) مغز امتاس (امتاس کی پھلی کا گودا) اور تولے کو ہری کوہ کے پانی میں پیس کر جگر کی جگہ پ کریں جگر کے دم کو گھلانے کے لیے مفید واد ہے۔

## ضعف جگر

ضعف جگر یعنی جگر کے کمزور ہونے کی حالت میں خون کی پیدائش کم ہوتی ہے جس کی وجہ سے مریض کمزور اور دُلبلا ہو جاتا ہے، اس کے جسم کی رنگت زرد سفیدی مایل ہو جاتی ہے، کبھی کبھی سیاہی مایل بھی ہوتی ہے بھوک کم لگتی ہے اور کبھی کبھی جگر میں ہلکا ہلکا درد بھی ہونے لگتا ہے۔

علاج (۱) خبث الحدید یعنی لوہے کا میل (اگر پرانا مل سکے تو بہت ہے) اس تو لے لیکر آگ میں پائیں اور پھلے کے پانی میں بھائیں اس طرح سات بار کریں۔ اس کے بعد کوٹ کر باریک کریں اور گھیکوار کے رس میں تین دن کھرل کر کے چھوٹی چھوٹی ٹکیہ بنائیں۔ اور ان ٹکیوں کو سانے میں خشک کر کے پیس پیرا دلوں کی آگ دیں اسی طرح تین بار کریں۔ بس واد تیار ہے، اس کو پیس کر شیشی میں رکھیں۔ روزانہ دو تین رتلیہ واد چھانچھ سے کھلائیں۔

(۲) کسونڈی بوٹی کے پتے ایک تولہ سات کالی مرچوں کے ساتھ پیس چھان کر پلائیں، ضعف جگر میں مفید ہے۔

(۳) اجوائن دیسی ایک تولہ صبح کو مٹی کے کوزے میں بھگو کر دن کے وقت سانے میں اور رات کو آٹس

میں رکھیں اور دوسرے روز صبح کو اس کا صاف پانی نٹھا کر پلائیں۔

# کمّی خون

جب جسم سے کسی وجہ سے زیادہ خون نکل جاتا ہے یا جب کوئی شخص مدت تک دستوں اور پیش میں مبتلا رہتا ہے یا اچھا خون پیدا کرنے والی اچھی غذا میں نہیں ملتیں یا بدہضمی اور قبض کی شکایت رہتی ہے یا کمزوری پیدا کرنے والی کسی بیماری یا بڑی عادت میں مبتلا ہوتا ہے یا اندھیرے اور گندے مکان میں رہتا ہے تو ان سب حالتوں میں جسم میں خون کی کمی ہو جاتی ہے اور اس سے کمزوری پیدا ہو جاتی ہے، جسم کا رنگ پھیکا بے رونق پیلا سا ہو جاتا ہے، چہرہ بھر بھرا ہوا نظر آتا ہے۔ ہونٹوں اور سوڑھوں کی رنگت کھینکی پڑ جاتی ہے، آنکھوں کا سفید حصہ نیلا سا نظر آنے لگتا ہے، ناخن سفید ہو جاتے ہیں، جسم کا گوشت نرم اور ڈھیلا پڑ جاتا ہے۔ ہاتھ پاؤں ٹھنڈے رہنے لگتے ہیں۔ اگر مریض کو ذرا دیر تک کھڑا رہنے کا شاق ہوتا ہے تو اس کے ٹخنے سوج جاتے ہیں، تھوڑی محنت کرنے یا چلنے پھرنے سے اس کا سانس پھول جاتا ہے اور دل زور زور سے دھڑکنے لگتا ہے، بھوک نہیں لگتی، کچھ کھایا جاتا ہے تو وہ ہضم نہیں ہوتا، قبض کی شکایت رہتی ہے، کانوں میں باجے سے بکتے رہتے ہیں، سر میں ہلکا ہلکا درد رہتا ہے، پیچھے کراٹھنے سے سر جھکانے لگتا ہے اور آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا ہے، ہر وقت طبیعت سُست رہتی ہے، کام کاج کرنے کو جی نہیں چاہتا۔

اگر یہ مرض عورتوں کو ہوتا ہے تو ان کو ہر مہینے آنے والا خون بند ہو جاتا ہے اور اگر آتا بھی ہے تو خون نہایت تپلا پھیکا پانی ملا ہوا سا ہوتا ہے۔

علاج، مریض کو پاک صاف اور کھلے کمرے میں رکھیں اور ہر قسم کے رنج و غم اور پریشانی سے بچائیں۔ صبح و شام ہرے بھرے میدانوں اور کھیتوں میں سیر کرنے کی ہدایت کریں، صرف اتنی دیر کہ جسم میں تھکن پیدا نہ ہو۔ غذائیں جلد ہضم ہونے والی اور جسم کو طاقت دینے والی دیں۔ بکرے کے گوشت کا شوربا یا بخنی، بکرے کی کلمی اور گردوں کا شوربا اور ہضم کے مطابق ان کی بوٹیاں بھی کھلائیں، ہڈیوں کی مینگ (گودا) اور ادھ ابلے انڈے اس مرض میں مفید ہیں۔ دودھ، دہی اور چھاچھ کا استعمال بھی مناسب ہے، لیکن کمسن اور گھمی زیادہ دینا مناسب نہیں ہے، ان کو جتنا کم استعمال کیا جائے بہتر ہے۔ ترکاریوں میں سے سب بی ترکاریاں اور ساگ پات کھا سکتے



میں بچوں میں سے سترہ، نوکاٹ، انگور، انار اور آم استعمال کر سکتے ہیں۔

نیچے لکھی ہوئی درائیں اس مرض میں خصوصیت سے مفید ہیں،

(۱) نولاد کا برادرہ ایک تولہ، چھوٹی الائچی تین ماشے، بھنگ تین ماشے لے کر ان کو ایک بوتل جامن کے سرکہ میں ڈال کر منہ بند کر کے ایک ہفتہ تک دھوپ میں رکھیں۔ اگر موسم جاڑے کا ہو تو دو ہفتے رکھیں، روزانہ بوتل کو ہلاتے رہیں، اس کے بعد چھان لیں اور روزانہ صبح و شام کھانا کھانے کے بعد یہ دوا ایک ایک تولہ پلائیں، اگر خالی نہ پی سکیں تو انار یا فالس کے شربت یا ان کے پانی میں ملا کر پلائیں۔

(۲) خبث الحديد (پانی سے دھو کر صاف کیا ہوا) بڑی ہڑ کا بکٹل، بیڑے کا بکٹل، آملہ گٹھلی نکالا ہوا، یہ چاروں چیزیں پاؤ پاؤ بھر لے کر باریک کریں اور لوہے کی کڑا ہی میں ڈال کر اس پر گائے کا دھنیا اتنا ڈالیں کہ چار انگلی اوپر آجائے۔ اسے ایک ہفتہ رکھ چھوڑیں اور روزانہ کسی لکڑی سے ہلادیا کریں، یہاں تک کہ سب خشک ہو جائیں۔ اب ان سب کو باریک پیس کر کھڑے میں چھان لیں اور اس میں پیپل، سونٹھ، کالی مرچ تین تین تولے باریک پیس کر پلائیں۔ یہ کمی خون، ضعف، جگر، یرقان (کنول باؤ) کی نہایت مفید دوا تیار ہوگئی۔ روزانہ صبح کو یہ دوا تین لٹے چھپٹے کے ساتھ کھائیں اور دو تین ہفتہ تک برابر کھاتے رہیں۔

(۳) بکے یا مازہ بھڑکی کلیجی ایک سیر لے کر اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کریں اور ان پر نمک ایک تولہ باریک پیس کر چھڑکیں اور سرکہ آدھ پاؤ اوپر سے ڈال کر رکھ چھوڑیں۔ دو گھنٹے کے بعد ایک سیر پانی ڈال کر دونوں ہاتھوں سے اچھی طرح ملیں، اس کے بعد پانی چھان لیں اور بھوک پھینک دیں۔ اب اس پانی کو قلعی دار دہگچی میں ملکی آنچ پر پکائیں یہاں تک کہ پانی اڑھائے اور رُب سا باقی رہ جائے اس کو ملکی آنچ پر خشک کر لیں۔ اب اس کو پیس کر شیشی میں محفوظ رکھیں۔ کمی خون کے مریض کو تین ماشے سے چھ ماشے تک انار کے پانی کے ساتھ دیں یا اس کے ساتھ اور پر لکھی ہوئی دوا ملا کر کھلائیں یا ایک وقت وہ دوا اور ایک وقت یہ دوا دیں تو نہایت بہتر ہے۔

## استسقاء جلندرم

(۱) کسونہی ہوئی کے بچے ایک تولہ، مرج میاہ سات عدد پانی میں پیس چھان کر پیادرم، جگر، بکڑے بڑھ جانے اور استسقا

میں مفید ہے۔

- (۲) چنکی دال تین بار ڈنڈا تھوہر کے دودھ میں بھگو کر سکھائیں۔ اس کے بعد ایک دو دال صبح کو پانی کے ساتھ کھائیں، اس سے دست آئیں گے اور چند روز کے استعمال سے استفادہ جلد ہر میں فائدہ محسوس ہونے لگے گا۔
- (۳) لال مہچ کے پودے کی پتیاں دو توڑے، کالی مرچیں دس عدد پانی میں پیس چھان کر نوشادر ایک ماشے اور نمک ایک چمچی ملا کر پلائیں استفادہ کے لیے بڑی مفید دوا ہے۔
- (۴) آکھ کے سبز پتے پادسیر لہدی ایک تولہ دونوں کو پیس کر چنے برابر گولیاں بنائیں۔ ایک گولی روز بڑھاتے جائیں یہاں تک کہ سات گولی تک پہنچ جائیں۔ استفادہ کے لیے مفید ہے۔
- (۵) اگر میلا سبز کوٹ کر پانی پھوڑیں۔ یہ پانی روزانہ پانچ تو لے لیں۔ جگر سوجا ہو لیا بلرھا ہوا ہو یا استفادہ ہو گیا ہو ہر حالت میں مفید ہے۔

## یرقان (پیلیا)

(۱) پوست لہیلہ زرد ایک تولہ پانی میں جوش دے کر پلائیں۔ یرقان کے لیے مفید ہے۔

(۲) مہندی کی پتیاں دو توڑے رات کو پانی میں بھگو کر پیس۔ صبح کو چھان

کر پلائیں چند روز کے استعمال سے یرقان دور ہو جاتا ہے۔

(۳) کدوے تلخ (توٹری) کا ٹکڑا پانی میں گھس کر ناک میں ڈکیں۔ چند

روز کے استعمال سے آنکھ کی زردی دور ہو جائے گی۔

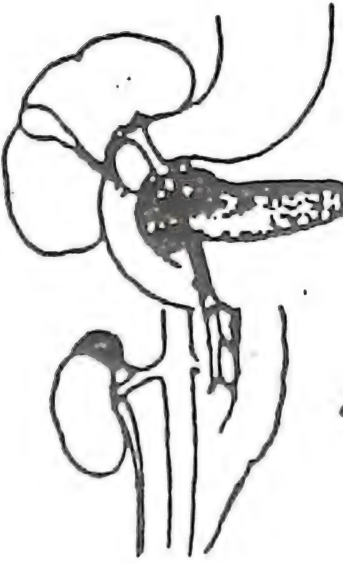
(۴) کلونجی کے سات دانے عورت کے دودھ میں پیس کر ناک میں ڈکے

سے آنکھوں کی زردی دور ہو جاتی ہے۔

(۵) مولی کے پتوں کو کوٹ کر ان کا پانی دس تو لے پھوڑیں اور اس کو آگ

پر رکھیں جب اس میں جوش آجائے تو آگ سے نیچے اُتار کر چھان لیں اور لال شکر دو تو لے ملا کر پلائیں اور مولی اور

اور اس کے پتوں کو پکا کر کھائیں۔ یرقان کے لیے مفید ہے۔

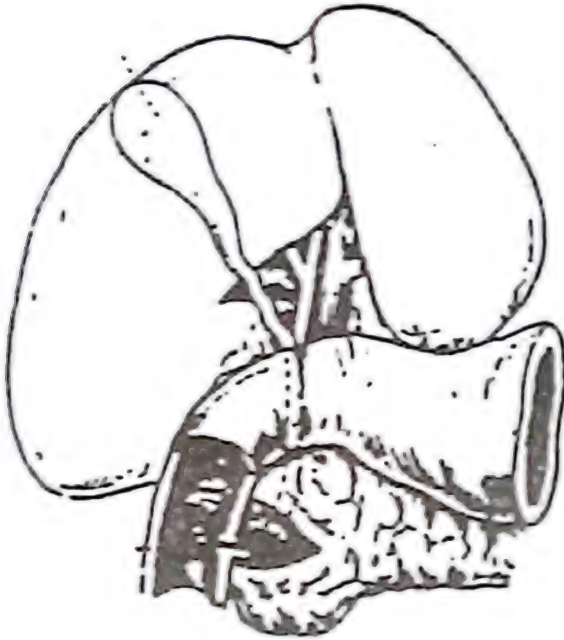




## تلی کا بڑھنا

(۱) ذرا کچے پیٹے کو چیل کر ٹکڑے کریں اور سرکہ میں ڈالیں۔ ایک ہفتے کے بعد دودھ گھڑے صبح و شام کھائیں اور کھانے کے ساتھ بھی استعمال کریں۔ بڑھی ہوئی تلی گھٹ جاتی ہے۔

(۲) سلی کو پتوں سمیت کوٹ کر اس کا پانی نچوڑیں اور دس تولے پانی میں، نوشادر ایک ماشے ملا کر پیٹیا آٹھ دس روز کے استعمال سے تلی کٹ جاتی ہے۔



(۳) کر ملا سبز کو کوٹ کر ان کا پانی نچوڑ کر دودھ دو تولے دن میں تین بار پیئیں۔ آٹھ دس دن کے استعمال سے پٹائی سے پڑائی تلی گھل جائے گی۔

(۴) رالی تین تولے، سہاگہ بھنا ہوا ایک تولہ دھون کو پیس کر رکھیں اور تین تین ماشے صبح و شام پانی سے کھائیں تلی کے لیے بڑی مفید دوا ہے۔ یہ تلی کو گھلاتی اور بھوک لگاتی ہے۔

## پیٹ کے کیڑے

انسان کے پیٹ میں عام طور پر تین قسم کے کیڑے پیدا ہوتے ہیں:

(۱) کچھوے جن کو گنڈوئے بھی کہتے ہیں۔ یہ برسات میں پیدا ہونے والے کچوڑوں جیسے ایک ڈیڑھ باشت لے ذرا سُرخ رنگ کے ہوتے ہیں۔

(۲) کدو دانے: یہ بالکل گھبے کے بیجوں جیسے سفید رنگ کے ہوتے ہیں اور ایک دوسرے کے ساتھ مل کر کئی گز لمبی زنجیری بناتے ہیں۔

(۳) پھر کرنے یا چنوں نے: یہ سرکہ کے باریک کیڑوں جیسے سفید رنگ کے ہوتے ہیں۔

علاج: پیٹ کے کیڑوں کو دودھ کرنے کے لیے کسی دوا کے استعمال سے پہلے بہتر یہ ہے کہ پہلے تین دن تک دودھ

شکر ملا کر پلائیں، پھر ان دواؤں میں سے کوئی دوا استعمال کرائیں۔

(۱) کھٹے انار کی بڑکی چھال چار تولے پانی تین پاؤں میں جوش دیں، جب پانی اُدھارہ جائے چھان لیں اور اور اس کی تین خوراک بنائیں۔ ایک خوراک صبح پئیں اور باقی دو خوراک ایک ایک گھنٹہ کے بعد پئیں، آخری خوراک کے بعد ازبڈی کا تیل چار تولے پئیں۔ تمام کدو دانے نکل جائیں گے۔

(۲) کیلا چھ ماشے کھٹی چھا چھ ملا سہیں، اس سے دست آئیں گے، جس میں کدو دانے نکل جائیں گے۔

(۳) بکائُن کی چھال دو تولے ایک سیر پانی میں جوش دیں۔ جب آدھ پاؤرہ جائے تو تھوڑا گڑ ملا کر رات کو پلائیں۔ تین دن کے استعمال سے کدو دانے نکل جاتے ہیں۔

(۴) نیم کا تیل بچے کے پاخانہ کی جگہ لگانے سے چُرنے مر جاتے ہیں۔

(۵) ازبڈیا آڑو کی کونپلوں کا رس بچے کے پاخانہ کی جگہ لگانے سے چُرنے مر جاتے ہیں۔

(۶) لاہوری نمک سے ایک چھوٹی سی ہٹی بنا کر بچے کے پاخانہ کی جگہ رکھنے سے چُرنے مر جاتے ہیں۔ اگر بتی نہ بنائی جاسکے تو نمک کو پانی میں گھول کر بچے کے پاخانہ کی جگہ اندر پہنچائیں۔

(۷) سبھاؤ کے پتوں کا رس تین تولے دہی میں ملا کر تین چار دن تک نہار منہ پلانے سے بھی پیٹ کے کڑے جاتے ہیں۔

## آنکھوں کی بیماریاں

آنکھیں قدرت کا انمول عطیہ ہے، ان کے بغیر زندگی بے لطف ہے۔ اس لیے ایسی انمول چیز کی حفاظت کا خیال

رکھنا بہت ضروری ہے۔

آنکھوں کو صحیح حالت میں رکھنے اور ان کی قوت کو قائم رکھنے کے لیے عام صحت کو اچھا رکھنے کی سخت ضرورت ہے

اور عام صحت اُسی وقت درست رہ سکتی ہے، جب کہ صحت کے اصول پر پابندی کے ساتھ عمل کیا جائے کھانے پینے سونے

جاگنے، رہنے سہنے اور کام کاج کرنے میں حفظ صحت کے اصول پر عمل کرنے سے عام صحت کے درست رہنے کے ساتھ ساتھ آنکھیں

بھی صحیح حالت میں رہتی ہیں اور ان کی بینائی بھی خراب نہیں ہوتی ہے۔

عام جسم کی صفائی کے ساتھ آنکھوں کی صفائی کا خاص خیال رکھا جائے اگر روزانہ رات کو سوتے وقت سادہ سر



لگایا جائے تو اس سے آنکھیں صاف رہتی ہیں۔ صبح کو نیند سے جاگنے کے بعد آنکھوں کو پانی کے چھپکوں سے صاف کیا کریں اور دن میں بھی دو تین بار آنکھوں کو دھو کر صاف کر لیا کریں۔

گرمیوں میں پاک صاف ٹھنڈے پانی میں غوطہ لگانے سے آنکھوں کو بہت فائدہ پہنچتا ہے، تھکی ہوئی آنکھوں کو سکون ملتا اور ان کی طاقت بڑھتی ہے۔ صبح و شام سرسبز میدانوں اور ہرے بھے گھیتوں کی سیر کرنے سے ماں صحت پر خوش گوار اثر پڑنے کے علاوہ آنکھوں کو بھی توت پنجنی ہے۔ چاند کی چاندنی اور بہتے دریا کی روانی کا نظارہ بھی آنکھوں کو فائدہ پہنچاتا ہے۔ خوش و خرم رہنا، ہاضمہ کا خیال رکھنا اور قبض نہ ہونے دینا بھی آنکھوں کے لیے اچھی تدبیریں ہیں۔



تیز دھوپ میں چلنے پھرنے یا گرد و غبار کی حالت میں آنکھوں کو ان سے محفوظ رکھنے کے لیے دھوپ کے چشمے استعمال کیے جائیں تو ان سے آنکھوں کو بڑا آرام ملتا ہے۔

اگر آنکھوں میں کچھ کمزوری محسوس ہونے لگے تو ان

کی مدد کے لیے چشمہ لگانے میں کوئی ہرج نہیں ہے، لیکن چشمہ لگانے سے پہلے آنکھوں کا معائنہ کرایا جائے اور صحیح نمبروں کا چشمہ بنوا کر لگایا جائے۔

دودھ، مکھن، ملائی، تر و تازہ میٹھے پھلوں، تازہ سبز ترکاریوں اور مغزیات کے استعمال سے جسم اور داغ دونوں کو قوت حاصل ہوتی ہے۔

آنکھوں کو نقصان پہنچانے والی چیزیں، اگر دو غبار، دھواں، زیادہ سرد اور زیادہ گرم ہوا کے جھونکے آنکھوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ چمک دار چیزوں کو دیکھنے، باریک حرفت کی کتابیں اور اخبار پڑھنے یا کوئی اور باریک کام کرنے اور صبر تک اندھیرے میں رہنے، کھانا کھانے کے بعد فوراً ہی لکھنے پڑھنے سے آنکھیں کمزور ہو جاتی ہیں۔

بناٹھی اور قبض سے آنکھوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ تمام قابض اور بادی غذائیں اور تمام نشکی چیزیں، جیسے شراب، افیون، بھنگ، چرس اور تبا کو آنکھوں کے لیے مضر ہیں۔

جو عرصہ جلد میں بے اعتدالی اختیار کرتے ہیں یا جنسی ملاقات سے متعلق دوسری غلطیاں کرتے ہیں ان کی صحت کا نظام خراب ہو جاتا ہے اور ساتھ ہی آنکھوں کی بینائی بھی کمزور ہو جاتی ہے۔

## آنکھیں دکھنا

آنکھیں دکھنا (آشوب چشم) آنکھوں کی عام بیماری ہے۔ اس میں آنکھیں سُرخ ہو جاتی ہیں اور ان میں درد اور کھٹک کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے جس سے آنکھوں سے آنسو بہنے لگتے ہیں۔ روشنی کی طرف دیکھنے سے چکا چوندھ ہونے لگتی ہے۔

علاج: جب آنکھیں دکھنے لگیں تو آرام سے ایسے کمرے میں رہیں، جہاں تیز روشنی نہ پہنچتی ہو۔ اگر کمرے کے دروازے پر ہلکے پردے لٹکادیے جائیں تو بہتر ہے۔ آنکھوں کو ریت، مٹی اور دھوئیں سے بچانا ضروری ہے۔ شراب پچائے، قہوہ لال مرچوں گرم مسالہ اور دوسری گرم چیزوں سے پرہیز کریں۔ اگر قبض ہو تو ہر چھ ماٹھے کو باریک پیس کر ذرا سانک ملا کر پانی سے کھالیں، اُس سے قبض دور ہو جائے گا۔

ہلدی چھ ماٹھے کو باریک پیس کر آدھ سیر پانی میں جوش دیں، جب وہ آدھا رہ جائے تو آگ سے اتار کر ٹھنڈا کر کے چھان لیں، اس میں سے کچھ تو ایک شیشی میں بھر کر رکھیں اور باقی میں ایک صاف کپڑا بھگو کر آنکھ کے سامنے پٹائی پر باندھ لیں اور اسی میں ایک دوسرا کپڑا بھگو کر اس سے آنکھوں کا میل کچیل صاف کرتے رہیں۔ شیشی میں رکھا ہوا پانی دن رات میں تین چار بار آنکھوں میں ٹپکائیں۔ دروز کے استعمال سے مرض دور ہو جائے گا۔ اگر دروز میں آرام نہ ہو تو ہلدی کا تازہ پانی دوبارہ تیار کر کے استعمال کریں۔

نیچے لکھی دوائیں بھی دکھتی آنکھ کے لیے مفید ہیں، ان میں سے وقت پر جو بھی طے استعمال کریں۔

(۱) پھٹکری چار رتی کو عرق کلاب دو تولے میں حل کر کے رکھیں اور دن میں تین چار بار آنکھوں میں ٹپکائیں

اگر عرق کلاب نہ ملے تو اس کے بجائے صاف اور میٹھا پانی استعمال کریں۔

(۲) پھٹکری دو ماٹھے، افیون چار رتی دونوں کو عرق کلاب چار تولے میں حل کر کے چھان لیں اور شیشی میں محفوظ

رکھیں۔ ضرورت کے وقت چند قطرے دکھتی ہوئی آنکھ میں ڈالنے سے آرام آتا ہے۔



(۳) پھٹکری بھونی ہوئی ساڑھے تین تولے، ہلدی سات ماشے، افیون پانچ ماشے لے کر تینوں کو کاغذی لیہوں کے رس پاؤ سیر کے ساتھ لوجہ کی کڑا ہی میں ڈال کر ہلکی آگ پر پکائیں، یہاں تک کہ کالے رنگ کا گاڑھا رب بن جائے خشک ہونے پر اُس کی گولیاں بنا کر رکھیں۔ ضرورت کے وقت ایک گولی پانی میں گھس کر آنکھ کے چاروں طرف لیپ کریں اور ذرا سی دوا آنکھ میں لگائیں۔

(۴) جس روز آنکھ دکھنے آئے اُسی روز دھوڑے کا پتا گرم کر کے اس کا پانی نچوڑ کر ہلکا گرم کان میں ٹپکائیں۔ اگر دائیں آنکھ دکھتی ہو تو بائیں کان میں ٹپکائیں ورنہ اُس کے خلاف عمل کریں۔

(۵) انار یا لیکر کے ملائم پتے پانی میں پیس کر ٹکیہ بنا کر رات کو آنکھ پر رکھ کر باندھیں، کھٹک اور جلن کے لیے مفید ہے

(۶) کھانڈ ایک تولہ کو چار تولہ پانی میں گھول کر اُس میں صاف ردی بھگو کر آنکھ پر رکھیں، آنکھ کی کھٹک اور درد کو دور کرنے کے لیے مفید ہے۔

(۷) اگر تندرست آدمی تازہ گل مٹھی ایک عدد صبح کو ننگل لے تو ایک سال تک آنکھیں دکھنی نہیں آئیں۔ اسی طرح دو تین عدد گل مٹھی نکلنے سے دو تین سال تک آنکھیں دکھنے سے محفوظ رہتی ہیں۔

## بینائی کی کمزوری

جب آنکھوں کی بینائی کمزور ہو جاتی ہے تو دور کی چیزیں صاف دکھائی نہیں دیتیں اور باریک حروف بھی اچھی طرح پڑھے نہیں جاتے جب یہ شکایت بڑھ جاتی ہے تو قریب کی چیزوں کو دیکھنا اور ان کو پہچاننا مشکل ہو جاتا ہے۔ اور کتابوں کے موٹے حروف بھی صاف نظر نہیں آتے۔

علاج، ایسے حالات میں آنکھوں سے زیادہ کام لینا خاص کر زیادہ دیر تک لکھنا پڑھنا اور سینا پر دنا، چھوڑیں، ان کو دن میں کئی بار تازہ صاف ٹھنڈے پانی سے دھوئیں۔ زیادہ گرم اور زیادہ ٹھنڈی چیزوں کے استعمال سے بچیں۔ جلد بخم ہونے والی مقوی غذا کھائیں، قبض نہ ہونے دیں، جنسی میل ملاپ سے الگ رہیں، روزانہ صبح و شام سر سبز میلوں اور ہرے بھرے کھیتوں کی سیر کریں، شراب، تمباکو اور دوسری نشہ والی چیزوں سے پرہیز کریں اور مندرجہ ذیل چیزوں میں سے کوئی ایک پابندی کے ساتھ استعمال کرتے رہیں۔

(۱) سونف چھ ماشے روزانہ صبح و شام کھائیں۔

(۲) سونف اور دھنیا دونوں برابر وزن لے کر کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور برابر وزن کھانڈ ملا کر ایک ایک تولہ صبح و شام کھائیں۔

(۳) بادام کی گرمی سات عدد کو مرج سیاہ سات عدد کے ساتھ پانی میں پیس چھان کر مصری سے میٹھا کر کے پیو۔

(۴) سفید دکنی مرج ایک تولہ، بادام کی گرمی پانچ تولہ دونوں کو باریک پیس کر ڈیڑھ پاؤ کھانڈ اور آدھ پاؤ گھی میں

ملا کر کھیں اور روزانہ دو تولے صبح و شام کھائیں۔

(۵) سفیدہ کا شخری دو تولے، دکنی مرجیں ایک ماشے دونوں کو نہایت باریک کھل کر کے باریک کپڑے میں

چھان کر شیشی میں رکھیں اور صبح و شام سلائی سے آنکھوں میں لگائیں۔

## جالا - پھولا

کبھی کبھی آنکھیں دکھنے یا رو بہ پیدا ہو جانے سے آنکھ کے کالے حصے پر زخم ہونے کے بعد سفیدی پیدا ہوتی

ہے، اگر یہ سفیدی ہلکی ہوتی ہے تو "جالا" کہلاتی ہے اور اگر یہ سفیدی زیادہ غلیظہ اور نمایاں ہوتی ہے تو اسے "پھولا" یا "پھلی" کہتے ہیں۔

علاج: بچوں میں جالے کا علاج آسان ہوتا ہے اور بڑوں میں مشکل۔ اس کے علاوہ یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ اگر آنکھ کی پتلی پر یہ سفیدی پیدا ہو جائے جس سے جینی زائل ہو جائے تو اس کا علاج ناممکن ہوتا ہے۔ اگر پھولا پتلی سے بڑھ کر دو آسانی سے کٹ جاتا ہے، چیچک کی وجہ سے جو پھولا پڑتا ہے اس کا علاج نہایت دشوار ہوتا ہے۔

جالا پھولے کو کاٹنے کے لیے نیچے کی درائیں مفید ہیں:

(۱) شورہ قلمی اور انبہ بلدی دونوں برابر وزن لے کر کھل کریں اس کے بعد باریک کپڑے سے چھان کر شیشی

میں رکھیں۔ روزانہ صبح و شام سلائی سے آنکھ میں لگائیں تین چار ہفتہ کے استعمال سے جالا پھولا کٹ جاتا ہے۔

(۲) بلدی کی ایک گرہ لے کر ایک کاغذی لیموں کے اندر داخل کر کے ٹٹکا دیں جب لیموں خشک ہو جائے تو بلدی

کی گرہ کو نکالیں اور چند قطرے پانی میں گھس کر سلائی سے روزانہ آنکھ میں لگائیں جالا پھولا کاٹنے کے لیے مفید ہے۔



(۳) بسکھرے بوٹی کی بڑپانی میں کھس کر سلائی سے آنکھوں میں لگائیں، امید ہے تین چار ہفتہ کے استعمال سے جالا پھولا کٹ جائے گا۔ اگر اس بوٹی کا رس نکال کر آنکھ میں چسکائیں تو اس سے بھی یہی فائدہ پہنچتا ہے۔  
(۴) سیاناسی کے پھولوں کا رس چسکانے سے بھی پھولا کٹ جاتا ہے۔

## ناخونہ

بعض اوقات آنکھ میں یکونی شکل کا لال سا نشان آنکھ کے سفید حصہ پر پیدا ہو جاتا ہے۔ اگرچہ شروع میں اس مرض سے کوئی تکلیف نہیں پہنچتی، سوائے اس کے کہ آنکھ میں ایک عیب پیدا ہو جاتا ہے، جس سے آنکھ اچھی نظر نہیں آتی البتہ جب یہ نشان بڑھ کر آنکھ کی پٹی تک پہنچ جاتا ہے تو بینائی میں خلل پڑ جاتا ہے۔  
علاج: ناخونہ کو دور کرنے کے لیے مندرجہ ذیل دوائیں استعمال کی جائیں،

(۱) نمک لاہوری چھ ماشے، لونگ ایک عدد دونوں کو سرمہ کے مانند نہایت باریک کھل کر کشی میں کھس اور روزانہ صبح و شام سلائی سے آنکھ میں لگائیں۔

(۲) نوشادر باریک پس کر سلائی کی نوک سے ناخونہ پر لگایا کریں۔

(۳) ہلدی کو آگ میں بجھلے لائیں۔ اس کے بعد برابر وزن کی کھنی ہوئی بھٹکری شامل کر کے کھل کریں اور کپڑے میں چھان کر کشی میں کھس اور صبح و شام سلائی سے ناخونہ پر لگائیں۔

اگر ان دواؤں سے آرام آجائے تو بہتر ہے ورنہ کسی ماہر امراض چشم سے بذریعہ علما جراحی ناخونہ کو الگ کرا دیں۔

## رتونا

رتونہ کو "شب کوری" بھی کہتے ہیں۔ اس مرض میں مریض کو رات کے وقت اور اندھیرے میں دکھائی نہیں دیتا۔ جب کوئی شخص کسی مرض میں خصوصاً لیبریا اور چوٹیا بخاری میں مدتوں مبتلا رہتا ہے یا جب کسی کو عمدہ متوازن غذائیں کھانے کے لیے نہیں ملتیں تو عام جسمانی کمزوری کے پیدا ہونے سے یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے۔

یہ مرض عموماً موسم برسات کے آخر میں پیدا ہوتا ہے اور بعض مریض اس میں چھ مہینے تک مبتلا رہتے ہیں اگر

چھ مہینے کے بعد بھی یہ مرض دور نہ ہو تو پھر اس کا دور ہونا مشکل ہو جاتا ہے۔

علاج: مریض کی عام جسمانی کمزوری کو دور کرنے کے لیے جلد منظم ہونے والی مقوی غذائیں کھانے کو دینا مثلاً دودھ، مکھن، ملائی، ادھ پکے انڈے، پرندوں کے گوشت، تازہ سبز ترکاریاں اور تازہ میٹھے پھل استعمال کرائیں۔ قبض نہ ہونے دیں۔ اگر قبض ہو تو رات کو ہڑکا مرہ ایک عدد یا گلفندہ دو توڑے کھلائیں اور مندرجہ ذیل دواؤں میں سے کوئی دوا استعمال کرائیں، (۱) بکری کی کلیجی کو چاقو سے گود کر اس پر پیل ہار یک بیس کر جھڑکیں پھر اس کو ایک بیج میں پردہ کر کنولوں کی مگ پر سکیں اور آگ کی گرمی سے جو رطوبت کلیجی کے ٹکڑے سے ٹپکے اس میں سلانی تر کر کے آنکھ میں لگائیں۔ آٹھ دس دن تک یہ عمل جاری رکھیں۔ اس کے ساتھ ساتھ اگر کلیجی کی غنی بھی پلائیں تو مناسب ہے۔

(۲) سن لائٹ صابون اور حقے کی کیٹ (یعنی وہ دھواں جو حقے کے فوارے اور طلم میں جم جاتا ہے، دونوں برابر دن لے کر لمبی سے گولی بنا کر رکھ لیں۔ چند قطرے پانی میں یہ گولی گھس کر آنکھوں میں لگائیں۔

(۳) پیاز کا رس نجوڑ کر دو دو قطرے آنکھوں میں ٹپکائیں اور آٹھ دس دن تک برابر ٹپکاتے رہیں۔

(۴) ایسی تمباکو کے پتے نہایت باریک بیس چھان کر سلانی سے آنکھوں میں لگایا کریں۔

(۵) بسکیرہ بولی کی جڑ تین چار قطرے پانی میں گھس کر سلانی سے آنکھوں میں لگائیں۔

(۶) سرس کے پتے ایک تولہ پانی میں بیس چھان کر مہری ملا کر بیس اور کئی روز تک برابر پیتے رہیں اس

سے رت ندادور ہو جاتا ہے۔

## ڈھلک

ڈھلکے میں آنکھوں سے پانی بہتا ہے، حالاں کہ نہ آنکھیں دکھتی ہیں اور آنکھوں میں روہے ہوتے ہیں۔ یہ

تکلیف ٹھوٹاؤں دقت ہوتی ہے، جب آنکھ کے پردے کمزور ہو جاتے ہیں۔

علاج: اس مرض کو دور کرنے کے لیے یہ دوائیں استعمال کریں:

(۱) پھٹکری دورتی کو ایک تولہ عرق گلاب میں حل کر کے آنکھ میں ٹپکائیں اور اسی میں رولی کا پھوپھا بھگو

کر آنکھ پر رکھیں۔



(۲) بالچڑا، اوہر ایک ایک ٹولہ کو باریک کھل کریں اور کپڑے میں چھان کر شیشی میں لکھیں۔ صبح و شام سلائی سے آنکھوں میں لگائیں۔

(۳) پوست لہلہ زرد، پوست بہرہ، آگہ نکل نکالا ہوا تینوں چیزیں پانچ پانچ تولے کے کر کوٹ چھان کر دھو گئے شہد میں ملائیں اور برابر وزن گھی ملا کر روزانہ ایک تولہ کھائیں۔

## بامھنی

بامھنی (سلاق) میں پلکوں کے کنارے موٹے اور لال ہو جاتے ہیں اور ان کے بال گر جاتے ہیں۔ کبھی کبھی ان پر زخم بھی ہو جاتے ہیں۔ یہ مرض زیادہ تر نیچے والے پوٹے کے کنارے پر ہوتا ہے۔

یہ مرض زیادہ تر غریب لوگوں کے بچوں کو ہوتا ہے، جو خراب غذائیں کھاتے ہیں اور ان کے ماں باپ اپنی نادانی کے سبب ان کی آنکھوں کو میل کچیل سے صاف رکھنے کی ضرورت نہیں سمجھتے۔

علاج: نیم کے پتوں کو پانی میں جوشن دے کر چھان لیں اور اس سے آنکھوں کو دھوئیں۔ روزانہ ایسا ہی کریں اور دھونے کے بعد نیچے کی دواؤں میں سے کوئی دوا استعمال کریں۔

(۱) خرفہ کے سبز پتے چھ ماشے پس کر گھی خالص چھ ماشے ملا کر پوٹے کے کناروں پر لگائیں۔

(۲) روئی کی موٹی تہی بنا کر آگہ کے دودھ میں تر کر کے خشک کریں۔ اس کے بعد ٹیٹھے تیل میں یہ تہی جلا کر کاجل حاصل کریں اور یہ کاجل روزانہ آنکھ میں لگائیں۔

(۳) آگہ کی جڑ جلا کر پانی میں ملا کر پوٹوں کے کنارے پر لگائیں۔

(۴) سانپ کی کنپلی جلا کر تلوں کا تیل ملا کر پوٹوں کے کناروں پر لگائیں۔

(۵) دھتورے اور بھنگرے کے پتوں کا رس نکال کر اس میں روئی بھگو کر سائے میں خشک کریں،

پھر اس کی تہی بنا کر تیل میں جلا کر کاجل حاصل کریں اور یہ کاجل دونوں وقت آنکھوں میں لگایا کریں۔

(۶) کیکر کی نرم و نازک پھلیوں کا رس لال اور سوجے ہوئے پوٹے کے کنارے پر لگانے سے سوجن

ختم ہو جاتی اور بال نکل آتے ہیں۔

# گوہا بنجی

پوٹے کے کنارے پر موٹے دانہ جو جیسی لمبوتری پھنسی نکل آتی ہے یہی گوہا بنجی یا گھیری کہلاتی ہے۔  
 یہ پھنسی یا تو مناسب علاج سے چند روز میں ختم ہو جاتی ہے، ورنہ پک کر پھوٹ جاتی ہے۔ بعض آدمیوں  
 میں یہ بہت تکلیف دیتی ہے۔ ایک پھنسی نکل کر اچھی ہوتی ہے کہ دوسری نکل آتی ہے اور یہی سلسلہ مدتوں جاری رہتا ہے  
 علاج، اگر مضام خراب رہتا ہو تو اس کو درست کریں، قبض رہتا ہو تو اس کو دور کریں اور آنکھوں سے کام کم  
 لیں۔ پوری نیند لینے کی کوشش کریں اور نیچے لکھی دوائیں استعمال کریں۔  
 (۱) لونگ کو پانی میں گھس کر لگائیں۔

(۲) سیندور ایک رتی چند قطرے پانی ملا کر لگانے سے گوہا بنجی بھی ہو جاتی ہے۔  
 (۳) چھوڑے کی گٹھلی پانی میں گھس کر لگانا بھی مفید ہے۔

## پرٹال

اس مرض میں پلکوں کے بال اندر کی طرف مڑ کر آنکھ میں جٹھا کرتے ہیں۔ ان کے برابر چھتے رہنے اور رگڑ کھاتے  
 رہنے سے آنکھ میں زخم بھی ہو جاتا ہے۔

علاج، ان مٹے ہوئے بالوں کو موچنے سے آگھڑا کر اس جگہ سلانی کی نوک سے انجیر کا دودھ لگائیں یا زشاد ر  
 بکری کے پتے میں ملا کر لگائیں مگر اس کے بعد جو دان کا نکلا موقوف نہ ہو تو پلک بندی کرائیں۔

## روہے

روہوں کو کُکڑے بھی کہتے ہیں۔ اس مرض میں آنکھ کے پوٹوں خصوصاً اوپر کے پوٹوں کے اندر کی طرف  
 باریک باریک دانے نکل آتے ہیں، جو آنکھ کے ڈھیلے میں چھتے رہتے ہیں اور ان کے چھنے اور رگڑ کھانے سے آنکھیں  
 لال رہتی ہیں اور ان سے پانی بہتا رہتا ہے، آنکھ میں کھجلی بھی ہوتی ہے۔ روشنی کی طرف دیکھنے سے آنکھوں میں چکا چوند



ہوتی ہے اور مریض جب صبح کو جاگتا ہے تو اس کی پلکیں چکی ہوئی ہوتی ہے۔  
 علاج: (۱) پھونکے ہوئے جست کو تھوڑے پانی میں گھول کر رکھیں، دو تین منٹ کے بعد پانی کو تھار کر الگ رکھ  
 چھوڑیں، تمام جست نیچے بیٹھ جائے گا اور کامان پانی الگ کر دیں اور نیچے بیٹھے ہوئے جست کو گرد و غبار سے بھار  
 خشک کر لیں۔ رات کو ایک چٹکی یہ جست آنکھ میں ڈالیں۔

(۲) مازد کو نہایت باریک کھل کر کے رکھیں اور پوٹوں کو الٹ کر اس کو چٹکی سے روہوں پر چھڑکیں یا  
 سلائی سے روہوں پر لگائیں۔

(۳) سہاگہ پشکری ہر ایک چھ ماشے، شورہ قلمی تین ماشے کو باریک پس کر چٹکی سے روہوں پر چھڑکیں  
 اور پھر صاف ٹھنڈے پانی سے دھوئیں۔

## آنکھ پر چوٹ لگنا

کبھی آنکھ پر چوٹ لگنے سے بھوں اور پوٹا زخمی ہو جاتا ہے اور کبھی زرد کی چوٹ لگنے سے آنکھ کا ڈھیلا پھٹ  
 جاتا ہے اور آنکھ خراب ہو جاتی ہے لیکن کبھی ڈھیلا پھٹتا تو نہیں البتہ اس میں خون بھر جاتا ہے اور درد پیدا ہو جاتا ہے لیکن کبھی صرف درد ہی ہوتا ہے  
 علاج: اگر آنکھ پر زرد کی چوٹ لگے جس سے بھوں اور پوٹا زخمی ہو جائے یا آنکھ کا ڈھیلا پھٹ جائے تو فوراً ہسپتال  
 جا کر علاج کرائیں۔ بلکی چوٹ لگنے کی صورت میں یہ علاج کریں:

اگر چوٹ لگنے سے آنکھ میں خون بھر جائے اور سُرخ پیدا ہو جائے تو انڈے کی زردی سفیدی، روغن گل  
 ملا کر آنکھ میں چٹکائیں اور اسی میں روئی لپیٹ کر آنکھ پر رکھیں۔

اگر آنکھ میں درد ہو تو ہلدی اور پشکری دو دو ماشے کو باریک پس کر دو تولے حلوے میں ملائیں اور اس سے  
 آنکھ کو سینکیں اور اسی کو ہلکا گرم آنکھ پر باندھیں۔

نودھ چٹائی اور آنہ ہلدی ہر ایک تین ماشے کو باریک پس کر دو تولے حلوے میں ملائیں اور اس سے آنکھ کو  
 سینکیں، اس کے بعد ذرا گرم آنکھ پر باندھیں۔ اگر درد سخت ہو تو پوسٹ خشخاش ایک تولہ کو پانی میں خوب جوش دیں۔  
 اس کے بعد ہلکے گرم میں کپڑے کی گدی بھگو کر آنکھ کو سینکیں۔

# کان کی بیماریاں

## کان کا درد

- (۱) گیندے کے پتوں کو آگ پر گرم کر کے ملیں اور ان کا پانی بخور کر ہلکا گرم کان میں ٹپکائیں۔
- (۲) سکھدرن کے پتوں کا رس ہلکا گرم ٹپکانے سے کان کا درد اچھا ہو جاتا ہے۔
- (۳) بھنگ کے سبز پتوں کا رس ہلکا گرم کان میں ٹپکانے سے بھی کان کا درد در ہو جاتا ہے۔
- (۴) زرد کوڑیاں دو تولے لے کر جلائیں اور باریک پیس کر شیشی میں رکھیں۔ جب کان میں درد ہو تو چار رتی یہ دوا کان میں ڈال کر اوپر سے لیموں کا رس بخوریں، اس سے کان میں جوش پیدا ہوگا اور تھوڑی دیر کے بعد کان کا درد در ہو جائے گا۔ کان کو ایک طرف جھکا کر پانی نکال دیں اور صاف روئی کا پھیرا کان میں رکھیں۔ کان کا درد خواہ کسی وجہ سے ہو، اس دوا کے استعمال سے اچھا ہو جاتا ہے۔
- (۵) اگر کان میں گھنسی ہو اور اس کی وجہ سے کان میں درد ہو تو لہسن، اجوائن ہر ایک تین ماتھے تلون کے تیل چار تولے میں پکائیں۔ جب یہ چیزیں پک کر سُرخ ہو جائیں تو تیل کو صاف کر کے شیشی میں رکھیں اور کان میں ذرا گرم کر کے ٹپکائیں۔
- (۶) تلسی کے پتوں کا رس ذرا گرم کان میں ٹپکانے سے کان کا درد در ہو جاتا ہے۔

## کان کا بہنا

- (۱) پھٹکری بیس ماتھے، ہلدی ایک ماتھے دونوں کو باریک پیس کر شیشی میں رکھیں۔ جب ضرورت ہو پہلے کان کو پھپکاری سے دھوئیں یا روئی سے صاف کریں، اس کے بعد یہ دوا درتی کان میں پھونکیں۔ چند روز کے استعمال سے کان کا بہنا بند ہو جائے گا اور زخم اچھا ہو جائے گا۔
- (۲) مازو چھ ماتھے کو باریک پیس کر جھان کر شراب خالص چھ تولے میں ملا کر شیشی میں رکھیں۔ صبح و شام



شیشی کو ہلکا کر دو قطرے کان میں چکائیں۔ کان کا زخم اور کان کا بہنا اس دوا کے استعمال سے اچھا ہو جائے گا۔  
 (۳) سرسوں کا تیل دس تو لے لے کر اس میں رتن جوت ایک تو لے ڈال کر پکائیں، یہاں تک کہ جلنے کے قریب پہنچ جائے۔ اس کے بعد تیل کو صاف کر کے شیشی میں رکھیں۔ کان بہتا ہو، کان میں درد ہو، اونچا سانی دیتا ہو، ان سب حالتوں میں اس کا استعمال مفید ہے۔

(۴) زرد کوڑیوں کی دوا جو ”کان کے درد“ میں لکھی گئی ہے۔ کان بننے کے لیے بھی مفید ہے۔

## بہرا پن

اگر کوئی شخص سیدائشی بہرا ہو یا کان کا پردہ گل جانے سے وہ پنٹ بہرا ہو جائے تو اس کا کوئی علاج نہیں، البتہ اونچا سانی دیتا ہو تو نیچے لکھی دواؤں کے استعمال سے فائدہ پہنچتا ہے۔



(۱) آٹھ کا زرد پتہ، جو سوراخ دار نہ ہو لے کر آگ پر گرم کریں اور اس کا رس کان میں پھوڑیں اس کے دو ہفتے کے استعمال سے بہرا پن دور ہو جاتا ہے۔ اگر زخم ہو تو وہ بھی دور ہو جاتا ہے۔

(۲) پیاز کا رس ہلکا گرم کان میں ٹپکانے سے بہرا پن دور ہو جاتا ہے۔ اگر کان بہتا ہو یا کان میں درد ہو تو وہ بھی اچھا ہو جاتا ہے۔

(۳) تازہ اندرائین کا پھل ایک عدد لے

کر ٹکڑے ٹکڑے کریں اور پادسیر تلوں کے تیل میں ڈال کر جلائیں۔ جب اندرائین جل جائے تو تیل کو صاف کر کے شیشی میں رکھیں اور ضرورت کے وقت دو قطرے کان میں ٹپکائیں۔

(۴) کڑوے بادام کا تیل کان میں چکانے سے بھی بہرا پن دور ہو جاتا ہے۔

(۵) کدوے تلخ سبز دُہلی، پانچ تو لے لے کر ریزہ ریزہ کر کے پادسیر سرسوں کے تیل میں جلا لیں، اس

کے بعد تیل کو صاف کر کے شیشی میں رکھیں اور صبح و شام دو دو قطرے کان میں ٹپکائیں، بہرے پن کے لیے مفید ہے۔

## کان کے کیڑے

جب کان میں زخم ہو تو اسے اور اس کے علاج میں بے احتیاطی سے کام لیا جاتا ہے تو کبھی کبھی ان میں کیڑے پیدا پیدا ہو جاتے ہیں۔ ایسی حالت میں نیچے لکھی ہوئی دوائیں استعمال کریں:

(۱) کان کو نیم کے پتوں کے جو شانہ سے پچکاری سے صحتیں، پھر نیم کا تیل دو قطرے ذرا گرم کر کے ٹپکائیں۔  
(۲) تارپن کا تیل چھ ماشے ہلکا گرم پانی دس توڑے میں ملا کر بذریعہ پچکاری کان کو دھوئیں۔ تمام کیڑے مردہ ہو کر نکل جائیں گے۔

(۳) ایلو ایک ماشے تھوڑے پانی میں گھول کر کان میں بھر دیں اور کچھ دیر تک بھرا رہنے دیں، کیڑے مر جائیں گے۔ اس کے بعد کان کو ایک طرف جھکا دیں تاکہ پانی کے ساتھ کیڑے بھی نکل جائیں۔  
(۴) سنبھالو کے سبز پتوں کا رس کان میں ٹپکانے سے بھی کیڑے مر جاتے ہیں۔

## نکسیر

نکسیر میں ناک سے خون بہا کرتا ہے۔ اگر تیز بخاروں میں ناک سے خون بہنے لگے تو اسے فوراً بند کرنے کی کوشش نہ کریں، البتہ اگر خون زیادہ نکلنے لگے تو بند کرنے کی تدبیریں ضرور کریں۔

بعض نوجوانوں کو خون کے پتلے پن کی وجہ سے نکسیر پھوٹا کرتی ہے، ایسی حالت میں مریض کو دھوپ میں چلنے پھرنے یا آگ کے پاس بیٹھنے سے روک دیں اور کوئی گرم چیز کھانے پینے کے لئے نہ دیں۔

جب نکسیر کا خون زیادہ مقدار میں آ رہا ہو تو مریض کو آرام سے چار پائی پر چٹ لیٹے رہنے کی ہدایت کریں سرانے کو پائنتی سے نیچا کریں۔ سر کے بال ترشوا دیں، سر پر ٹھنڈا پانی گرائیں۔

نیچے کی دوائیں نکسیر کو روکنے کے لیے مفید ہیں۔

(۱) لمٹانی مٹی ایک تولہ ذرا کوٹ کر ایک پیالی پانی میں رات کو بھگو رکھیں۔ صبح کو اس کا صاف پانی لے کر پلائیں۔



اور نیچے بیٹھی ہوئی لمبائی کو پیشانی اور ناک پر لگائیں۔

(۲) خشک آلودہ دو توڑ رات کو سو پاؤ پانی میں بھگو کر صبح کو پانی چھان کر پلائیں اور آملوں کو پیس کر سر کے تالو، پیشانی اور ناک کے ارد گرد لپیپ کریں۔

(۳) مازد کو باریک پیس کر ناک میں پھونکنے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔

(۴) کافور ایک رتی، ہرے دھنیے کے پانی میں گھول کر ناک میں ٹپکانے سے نکسیر بہت جلد رک جاتی ہے۔

## ناک کے کیڑے

اگر ناک میں کیڑے پیدا ہو جائیں تو ان کی وجہ سے سخت قسم کا درد سر پیدا ہوتا ہے۔ اسی صورت میں نیچے لکھی ہوئی دوائیں استعمال کی جائیں۔

(۱) تیل تاربین چھ ماشے کو کٹھن پانی آدھ پاؤ میں خوب ملا کر ناک میں بچکاری کریں۔ تمام کیڑے مردہ ہو کر خارج ہاگے اگر بچکاری نہ ہو تو تاربین کے تیل کے چند قطرے ناک میں ٹپکائیں۔ تمام کیڑے مردہ ہو کر نکل جائیں گے۔

(۲) بینگ دورتی کو زرا گرم پانی میں گھول کر ناک میں ٹپکانے یا بذریعہ بچکاری ناک میں پہنچانے سے کیڑے مر جاتے ہیں۔

(۳) سبھا لو کے سبز پتوں کا رس ٹپکانے سے ناک کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

(۴) لیم کو نیم کے پتوں کے رس میں پیس کر ناک میں ٹپکانے سے ناک کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

## ناک کی بدبو

ناک سے بدبو آتی ہو تو اس کے لیے کدوئے تلخ (تنبی)، مفید ہے۔ اگر یہ تازہ دل جائے تو اس کا پانی دو تین قطرے ناک میں ٹپکائیں، لیکن تازہ نہ ملے تو خشک کدوئے تلخ کو توڑ کر تھوڑے پانی میں بھگو کر رات کو اس میں رکھیں۔ صبح کو اسی پانی میں پیس چھان کر ناک میں ٹپکائیں۔

تلمی کے خشک پتے چھ ماشے، نو شادر تین ماشے، کافور تین ماشے، کو باریک پیس کر پلاس کے مانند سونگھنے سے ناک کی بدبو دور ہو جائے گی۔

# دوران خون کے اعضا کی بیماریاں

## فشارالدم قوی

فشارالدم قوی "ہائی بلڈ پریشر" کے نام سے زیادہ مشہور ہے۔ اس مرض میں رگوں کے اندر خون کا دباؤ طبعی دباؤ کے مقابلہ میں بڑھ جاتا ہے۔

خون کے دباؤ (بلڈ پریشر) سے وہ قوت مراد ہے جو دل کے سکڑنے پر خون اپنے بہاؤ کی حالت میں فونی رگوں (شرائین) اور وہ اور عروق شعریہ کی لچک دار نالیوں کو پھیلانے کے لیے صرف کرتا ہے۔

دل (ہارٹ) دوران خون سے تعلق رکھنے والا نامی عضو ہے جو محض دلی شکل کا ہمارے سینے کے ذرا بائیں جانب واقع ہے اور ایک پمپنگ مشین کے مانند سینے کے اندر سکڑتا اور پھیلتا رہتا ہے۔

شرائین (شریان کی جمع) کو انگریزی میں "آرٹریز" کہتے ہیں، یہ کوڈنے والی رگیں ہیں، دل سے آگے ہیں اور دل سے مان شدہ سُرخ سُرخ رنگ کا خون لے کر تمام جسم میں اس کی پرورش کے لیے پہنچاتی ہیں۔

اُورڈہ (وَرید کی جمع) کو انگریزی میں "وینز" کہتے ہیں، یہ رگیں شریانوں کے مانند کوڈنے والی نہیں ہیں۔ ان میں ذرا کالا گندہ خون ہوتا ہے جس کو یہ رگیں تمام بدن سے اکٹھا کر کے صاف ہونے کے لیے دل میں پہنچاتی ہیں۔

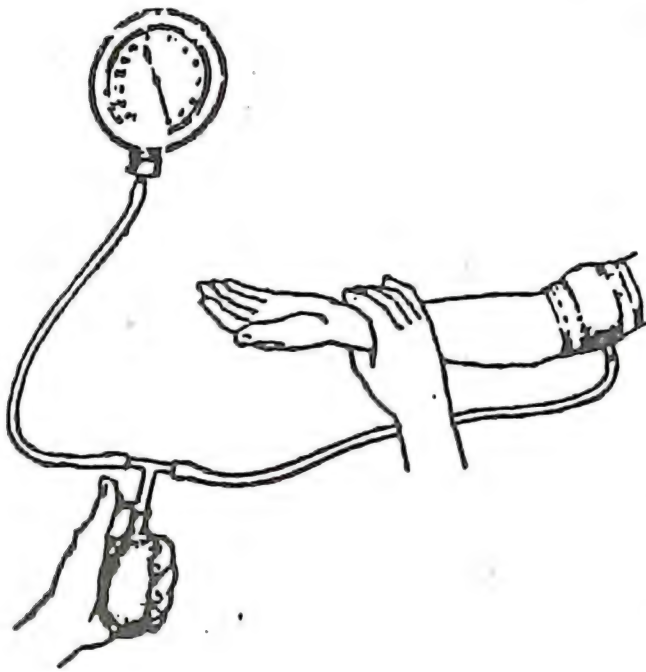
عروق شعریہ (بال جیسی باریک رگیں) ان کو انگریزی میں "کپیلیریز" کہتے ہیں، شریانیں تمام جسم میں پھیل کر تقسیم در تقسیم ہوتی ہوئی، عروق شعریہ میں ختم ہو جاتی ہیں اور پھر انہیں عروق شعریہ سے وریڈیں بنتا شروع ہو جاتی ہیں۔

دل جب سینے میں سکڑتا ہے تو وہ خون کی ایک خاص مقدار کو شریانوں میں دھکیلتا ہے۔ شریانوں کی نالیاں قدرتی طور پر لچک دار ہیں، اس لیے وہ ایک خاص حد تک پھیل کر اس خون کو قبول کر لیتی ہیں، پھر جب یہ خون شریانوں کے طبعی دباؤ سے آگے بڑھتا اور عروق شعریہ (بال جیسی باریک رگوں) میں پہنچ جاتا ہے تو شریانیں اپنی لچک کے سبب سکڑ کر اپنی سابقہ حالت پر لوٹ آتی ہیں اور یہ سلسلہ برابر جاری رہتا ہے جس کے نتیجے میں خون رگوں میں ایک خاص رفتار کے ساتھ برابر بہتا رہتا ہے۔ اگر شریانوں میں یہ قدرتی لچک نہ ہوتی تو ان میں خون برابر بہنے کی بجائے تھوڑے تھوڑے وقفے بے



سلسلہ کے ہوتا۔

یہ واضح رہے کہ خون کا یہ دباؤ خون کی خاص رفتار حالت اعتدال پر اسی وقت تک قائم رہتی ہے جب تک خون کی مقدار قلب کی قوت انقباض (دل کے سکڑنے کی طاقت) اور خونی رگوں کی باریک باریک شاخوں کی قوت مقابلہ حالت اعتدال پر رہتی ہے، لیکن ایک تندرست انسان میں ان تینوں باتوں میں برابر تبدیلیاں ہوتی رہتی ہیں۔ مثلاً، جب انسان کسی وجہ سے جوش میں آتا ہے تو اس کا دل غیر معمولی طور پر زور زور سے سکڑنے لگتا ہے اور فوراً خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ اسی طرح جب زیادہ پانی پی لیا جاتا ہے تو خون کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور اس سے بھی خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔



اسی طرح اگر جسم پر ٹھنڈا پانی ڈالا جائے یا ٹنگے بدن ٹھنڈی ہوا میں مکان سے باہر آئیں تو ٹھنڈک پہنچنے سے بدن کی کھال کی باریک باریک گیس سکڑ جاتی ہیں اور ان رگوں کی اندرونی فضا اور ان کے دہانے تنگ ہو جاتے ہیں اور اس کے نتیجے میں خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے، اسی طرح رنج و غم، فکر و پریشانی، غصہ و خوشی وغیرہ میں بھی خون کے دباؤ پر اثر پڑتا ہے اور درزش

کرنے اور بھگنے دوڑنے سے بھی خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے، غرض صحت کی حالت میں بھی خون کا دباؤ بڑھتا اور گھٹتا رہتا ہے۔ اس کے علاوہ تمام تندرست آدمیوں کے خون کا دباؤ یکساں نہیں رہتا۔ ہر شخص کے خون کے دباؤ میں اختلاف ہوتا ہے، لیکن ان اختلافوں کے باوجود خون کے طبعی دباؤ کا ایک خاص اوسط مقرر ہے۔ اگر اس مقررہ اوسط سے خون کا دباؤ بڑھ جائے یا گھٹ جائے اور دباؤ کے بڑھنے یا گھٹنے کی مخصوص علامتیں پیدا ہو جائیں اور وہ عرصہ تک قائم رہیں تو اس کو حالت مرض سمجھا جاتا ہے۔

خون کا دباؤ معلوم کرنے کے لیے ایک خاص آلہ ہے جس کی رو سے ایک ایک سالہ جوان تندرست آدمی کے خون کا دباؤ قلب کی انقباضی (سکڑنے کی حالت) حالت میں ایک سو بیس ملی میٹر سیالانی اور انقباضی دیکھنے کی حالت

میں پیسٹھ سے اسٹیل میٹر سیالی کے درمیان ہوتی ہے۔

بچوں میں انقباضی دباؤ بہت کم ہوتا ہے، چنانچہ ایک سال کے بچے میں شرلی میٹر سیالی ہوتا ہے، اس کے بعد جوں جوں عمر بڑھتی جاتی ہے، یہ انقباضی دباؤ بھی بڑھتا جاتا ہے یہاں تک کہ جوانی میں ایک سو بیس ملی میٹر سیالی تک پہنچ جاتا ہے اور عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ یہ سلسلہ برابر بڑھتا ہی رہتا ہے۔

عمر کے مختلف حصوں میں تندرست آدمی کے خون کا طبعی بہاؤ عموماً مندرجہ ذیل ہوتا ہے:

## سیالی ملی میٹر

عمر	انقباضی	انبساطی
۱۔ ۲۰ سال کی عمر تک	۸۰ سے ۱۱۰ ملی میٹر	۵۰ سے ۷۰ ملی میٹر
۲۔ ۳۰ سال	۱۲۰ سے ۱۲۵ ملی میٹر	۷۰ سے ۸۵ ملی میٹر
۳۔ ۴۰ سال	۱۲۰ سے ۱۳۰ ملی میٹر	۷۵ سے ۹۰ ملی میٹر
۴۔ ۵۰ سال	۱۲۵ سے ۱۳۵ ملی میٹر	۸۰ سے ۹۰ ملی میٹر
۵۔ ۶۰ سال	۱۳۰ سے ۱۴۰ ملی میٹر	۸۰ سے ۹۰ ملی میٹر
۶۔ ۷۰ سال	۱۵۰ سے ۱۶۰ ملی میٹر	۸۵ سے ۱۰۰ ملی میٹر

خون کا دباؤ اگر مستقل طور پر بڑھا رہا ہے تو یہ مرضی حالت ہے اور اس کا سب سے بڑا سبب شریانوں کا سخت ہو جانا ہے۔ سختی کی وجہ سے ان کی قدرتی لچک کم ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت میں خون کا دباؤ یقیناً بڑھ جاتا ہے۔ گردہ اور کُلاہ گردہ اور غُدّہ نخامیہ (ہیپوٹیری گلینڈ) کے بعض مرضوں کی وجہ سے بھی یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے اور کبھی کبھی برابر مسلسل داغی جسمانی محنت، رنج و غم اور فکر سے بھی خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ پُرانے قبض، تمباکو نوشی اور شراب نوشی کی زیادتی سے بھی یہ مرض ہو جاتا ہے۔

خون کا دباؤ بڑھنے کی علامتیں

جب کوئی آدمی اس مرض میں مبتلا ہوتا ہے تو شروع میں اس کی علامتیں نہایت معمولی ہوتی ہیں، چنانچہ



جب وہ تیز چلتا ہے یا ٹیڑھیوں پر چڑھتا ہے تو اس کا سانس بھول جاتا ہے، کوئی کام کرنے سے جلد تھک جاتا ہے کبھی کبھی دل پر ایک قسم کا دباؤ محسوس ہوتا ہے یا دل دھڑکنے لگتا ہے بعض مریضوں کو درد سر رہنے لگتا ہے یا چکرانے لگتے ہیں، رات کو نیند نہیں آتی اور دائمی کاموں سے اس کی طبیعت گھبرانے لگتی ہے۔

جب کچھ مدت تک یہ حالات قائم رہتے ہیں اور دوزبرد و زکریٰ بڑھتی جاتی ہے تو مریض کو اس کا کچھ احساس ہوتا ہے۔ وہ علاج کی سوچتا ہے۔ معالج خون کا دباؤ دیکھنے والے آلے سے معائنہ کرتا ہے تو خون کا دباؤ بڑھا ہوا پاتا ہے۔

اگر شرائین میں سختی زیادہ ہو تو خون کا دباؤ ہر وقت یکساں رہتا ہے، ورنہ چلتے پھرنے، کام کاج کرنے، آرام کرنے، کھانے پینے اور غصہ وغیرہ حالات میں رات دن کے چوبیس گھنٹوں میں کم بیش ہوتا رہتا ہے۔ کبھی کبھی خون کا دباؤ بڑھنے کے فوراً بعد سکتا یا فالج ہو جاتا ہے اور کبھی مرگی کا دورہ بھی پڑ جاتا ہے اور کسی مریض کو دل کے درد کے دورے پڑنے لگتے ہیں اس مرض سے محفوظ رہنے کی تدبیریں جہاں تک ہو سکے مریض کو ان باتوں سے بچائیں، جن سے یہ مرض پیدا ہوتا ہے۔ مریض کو شراب، چائے، قہوہ اور تمباکو نوشی سے روک دیں، گرم مسالہ بالکل استعمال نہ کریں اور سادہ غذائیں کھانے کے لیے دیں۔

قبض ہرگز نہ ہونے دیں، پیٹاب اور سپین میں رکاوٹ نہ پیدا ہونے دیں۔ ہمیشہ صاف اور کھلی ہوا میں رہیں غور و غصب، بے خوابی اور پریشانی سے دور رہتے ہوئے خوش و خرم زندگی بسر کریں۔

علاج: اگر کسی شخص میں خون کا دباؤ بڑھنے کا یقین ہو جائے تو اس کو فوراً آرام کرنے کی ہدایت کریں۔ اگر قبض ہو تو فوراً حقہ دانیہ، کراٹیں یا قبض کو دور کرنے کے لیے کوئلائین دوا دیں۔ اس کے بعد صبح دس بجے بکری کا دودھ تازہ تازہ شربت عناب یا مری سے میٹھا کر کے پلائیں۔ اس کے علاوہ اگر لکڑی، کھیرے کے بیج، چھ ماشے، عناب پانچ ماشے، دھنیا خشک تین ماشے کو پانی میں پیس چھان کر مری سے میٹھا کر کے صبح دس بجے دیں تو اس سے بھی بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

✓ اس روئے جس کو سر پہ گندھا اور چھوٹا چاند بھی کہتے ہیں، مستقل طور پر خون کے بڑھے ہونے دباؤ کو کم کرنے کے لیے بڑی مفید دوا ہے۔ یہ دوا ضرورت کے مطابق لے کر کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور ڈیڑھ ڈیڑھ ماشے یہ سفوف صبح و شام دودھ یا پانی کے ساتھ دیں۔

غذا و پینے کا دباؤ جلد فہم ہونے والی غذائیں، جیسے دودھ، دہی، چھانچہ، کھن، مونگ، ارہ کی دال، سنگ خرن، ساگ

پاک، گھیا، لوکی، ٹرنی، ٹنڈا، پر دل اور موٹے آنکے کی روٹی کھانے کے لیے دیں تازہ پھلوں میں سے سیب، ہنترہ، انگور، ناشپاتی، میٹھا لیموں، لوکاٹ وغیرہ دیں۔ چائے، قہوہ، شراب اور تمباکو بھی استعمال نہ کریں۔ گرم سال کا استعمال بھی مناسب نہیں ہے۔ باقلا، لوبیا، چنے، ماش کی دال اور تلی ہوئی چیزوں سے بھی پرہیز کرنا چاہیے۔

## فشارالدم ضعیف

### خون کے دباؤ کی کمی

فشارالدم ضعیف کو انگریزی میں ”لو بلڈ پریشر“ کہتے ہیں اس مرض میں خون کا دباؤ کم ہو جاتا ہے اور یہ کوئی مستقل مرض نہیں ہے جب کبھی دل کے سکڑنے میں کمزوری پیدا ہوتی ہے۔ یا عروق شریہ کشادہ ہو جاتی ہیں تو خون کا دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ جب جسم میں خون کی مقدار کم ہو جاتی ہے تو خون کا دباؤ بھی کم ہو جاتا ہے، تمام پرانے امراض جیسے سل وردق، نمونیا، میعادی بخار میں جب کہ مریض کا دل کمزور ہو جاتا ہے، خون کا دباؤ گھٹ جاتا ہے۔

خون کے دباؤ میں کمی آجانے سے مریض کمزوری محسوس کرنے لگتا ہے، متلی اور جگر کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے اور کبھی مریض خون کے دباؤ کی کمی سے بے ہوش بھی ہو جاتا ہے مگر خون کے دباؤ میں کمی عرصہ تک باقی رہے تو مریض بے حد کمزوری محسوس کرنے لگتا ہے اس کا دل کسی کام میں نہیں لگتا وہ جلد تھک جاتا ہے، اس پرستی غالب رہتی ہے اور اس کے ہاتھ پاؤں ٹھنڈے رہتے ہیں اور وہ سردی سے گھبراتا ہے۔

علاج اگر خون کے دباؤ میں کمی عارضی ہو تو مریض کو چٹ ٹاٹا اس کے سر کے نیچے سے تکیہ نکال دیں اور پائنتی کو ذرا اونچا کر دیں کبھی کبھی اسی تدبیر سے سکون ہو جاتا ہے لیکن خون کے دباؤ کی کمی مستقل ہو تو مریض کو آرام کرنے کی ہدایت کریں اس کو قوت دینے والی حیوانی غذاؤں کے ساتھ تازہ پھل اور خشک میوے کھلائیں۔

## دل کا درد

اس مرض میں سینے کے بائیں طرف دل کی جگہ درد معلوم ہوتا ہے۔ بعض مریضوں میں درد کی شکایت پہلے پہل فم معدہ (کوڑی کی جگہ) پر ہوتی ہے۔ جب دل کا درد بہت سخت ہوتا ہے تو اس کی ٹیسس بائیں کندھے تک پہنچتی ہیں۔ دل زرد رہے۔



دھڑکنے لگتا ہے، چہرے کانگ زندہ پڑ جاتا ہے، پیشانی پر پسینہ آکر ٹھنڈا پڑ جاتا ہے۔ بعض مریضوں میں درد کی شدت سے غشی بھی آجاتی ہے۔

علاج: جب مریض پر دل کے درد کا دورہ پڑے تو اس کو آرام سے بستر پر لیٹائیں۔ اگر مل سکے تو عطر کلاب سنگھائیں اور اُسی کوئل کی جگہ ملیں، کلاب کے پھولوں کا ٹنگھانا بھی مفید ہے۔ ان کے علاوہ نیچے لکھی ہوئی دواؤں میں سے کوئی دوا استعمال کریں۔

(۱) پوسٹ خستاش دو توڑے کو پانی تین پاؤں میں پکائیں۔ اس کے بعد آگ سے آٹا لیں اور اس میں روغن تارپن چھ ماٹھے ملائیں، اب اس میں صاف کپڑے کی دو گدیاں بابر کھجور کر دد کی جگہ سینکیں۔

(۲) بادرنجبویہ (بلی لوٹن) ایک تولہ کو پانی تین چھٹانک میں جوش دے کر چھان لیں اور شہد دو توڑے ملا کر پلائیں۔

(۳) جدوار ایک ماٹھے عرق کلاب میں گیس کر پلائیں، غشی کو دور کرنے کے لیے مفید ہے۔

(۴) ہیراننگ ایک رتی منٹھائیں گٹھلی کی جگہ رکھ کر گولی بنا کر نیم گرم پانی سے کھلائیں۔

## دھڑکن

قدرتی طور پر ہر شخص کا دل ہر وقت حرکت کرتا رہتا ہے، اسی حرکت سے انسان کی زندگی ہے۔ جب دل کی یہ حرکت بند ہو جاتی ہے تو انسان کی زندگی بھی ختم ہو جاتی ہے۔

بعض لوگوں کا دل اتنا کمزور ہوتا ہے کہ وہ فدا سی ہضم کی خرابی اور ریاح کی زیادتی سے بھی معمولی حرکت کے بجائے جلد جلد اور زور زور سے حرکت کرنے لگتا ہے، یہی ”دل کا دھڑکنا“ کہلاتا ہے۔ بعض مریضوں کی یہ حالت ہوتی ہے کہ جب ان کو کسی طرح کا رنج و غم پہنچتا ہے یا ان کو غصہ سے واسطہ پڑتا ہے یا وہ کسی چیز سے ڈر جاتے یا کسی شخصیت کا رعب ان لیتے ہیں تو ان کا دل زور زور سے دھڑکنے لگتا ہے۔

کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ بیٹھے بٹھائے دل عجیب انداز سے پھڑپھڑانے لگتا ہے، جس سے مریض گھبراتا اور بے اختیار ہلکے پھلکے پر کھڑکیا ہے۔ بعض مریضوں کی یہ حالت ہوتی ہے کہ جوں ہی وہ کوئی معمولی حادثہ دیکھتے یا اُس کے متعلق سنتے ہیں تو ان کا دل دھڑکنے لگتا ہے۔ بعض مریضوں میں دل کی دھڑکن اتنی سخت ہوتی ہے کہ وہ اس کی

آب دلا کر بے ہوش تک ہو جاتے ہیں

علاج: اگر دھڑکن کے مریض کا ہضم خراب رہتا ہو تو اس کی درستی کریں۔ قبض رہتا ہو تو اس کو دودھ کریں، جلد ہضم ہونے والی سادہ غذائیں کھانے کی ہدایت کریں۔ رنج و غم، غصہ اور خون و دہشت سے بچائیں۔ اگر مریض کو شراب، بھنگ و چرس پینے کی عادت ہو تو اسے پھڑنے کی کوشش کریں۔ چائے، قہوہ اور تمباکو کا استعمال بھی مناسب نہیں ہے۔ ان کو چھوڑ دینے کی ہدایت کریں اور نیچے لکھی ہوئی دوائیں استعمال کریں۔

(۱) سیوتی کا کھنڈ، سیب کا مریا، گاجر کا مریا، ان میں سے جو بھی ملے دو تولہ لے کر چاندی کے ورق میں لپیٹ کر رکھائیں۔  
(۲) دیسی گاجر کو بھجھل میں دبا دیں، جب وہ بھجھلا جائے تو آگ سے نکال لیں اور صاف کرنے کے بعد اس کی تھائیں کر کے ایک چینی کی طشتری میں رکھ کر رات کو شبنم میں رکھ چھوڑیں۔ صبح کو ان پر عرق گلاب اور تھوڑی سی ہوئی چینی چھڑک کر کھائیں۔ اگر عرق گلاب نہ ملے تو اس کے بغیر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

(۳) سونف، دھنیا خشک دونوں برابر وزن لے کر باریک پیس کر چھان لیں اور دونوں کے برابر کھانڈ ملا کر رکھیں، چھ ماہے کھانا کھانے کے بعد پھاں لیں۔

(۴) سونف، پانچ ماہے، دھنیا تین ماہے کشمش گیارہ دانے تینوں کو پندرہ تولے عرق گلاب یا صاف پانی میں رات کو بھگو رکھیں، صبح کو چھان کر پیئیں اور کشمش کھائیں۔

## پھیپھڑوں کی بیماریاں نمونیا اور پسلی کا درد

اس مرض میں ایک یا دونوں پھیپھڑوں یا ان کی جھلیوں میں ورم پیدا ہو جاتا ہے یا پسلیوں کے اندر کی طرف استر کرنے والی جھلی سوج جاتی ہے۔ مریض کو بخار ہو جاتا ہے، پسلیوں کے نیچے اندر کی طرف جھکے کے ساتھ درد ہوتا ہے، بار بار خشک کھانسی آتی ہے، سانس جلد جلد تنگی سے آتا ہے، پیاس لگتی ہے اور چہرے پر سرخی آ جاتی ہے اور سانس لیتے وقت مریض کے نتھنے پھولتے ہیں۔



علاج (۱) بارہ سنگے کاسنگ ایک تولہ لے کر اس پر اجوائن اور شورہ قلمی ہر ایک ایک تولہ کو تھوڑے پانی میں

پیس کر پیس کر دیں اور زور دیر کو ملکوں کی آگ

میں رکھیں۔ جب آگ ٹھنڈی ہو جائے تو بارہ

سنگے کے سنگ کی ڈلی کو نکال کر باریک پیس

کر رکھیں۔ نمونیا اور رپلی کے درد میں دورتی سے

چار رتی تک شہد خالص ایک تولہ میں ملا کر صبح

و شام چٹائیں اور بارہ سنگے کاسنگ پانی میں گھس

کر اس میں چند کالی مرچیں پیسیں اور تھوڑا سا گرا

کر کے درد کی جگہ پر لگائیں۔

(۲) کریر کی جڑ کو پانی میں پیس کر گرم

کر کے لگانا مفید ہے۔

(۳) ارٹھ کی جڑ چھ ماشے اور سوٹھ تین ماشے کو پانی میں جوش دے کر شہد دو تولے سے میٹھا کر کے پلائیے۔

(۴) روغن تارین کی مالش کرنا نمونیا اور رپلی کے درد میں مفید ہے۔

## دُمہ اور کھانسی

(۱) اسی ایک تولہ کو تھوڑا سا کوٹ کر پاؤ بھر پانی میں جوش دیں۔ جب پانی آدھا رہ جائے، چھان کر شہد

دو تولہ ملا کر پیئیں۔ کھانسی اور دمہ کے لیے مفید ہے۔ بلغم کو خارج کرتا ہے۔

(۲) اکھ کے پتے، جو پک کر زرد پڑ گئے ہوں، اکیس عدد، بانسے (اروس) کے پتے اکیس عدد لے کر خونا، انگ

ہر ایک ایک تولہ کو باریک پیس۔ پہلے اکھ کا ایک پتہ مٹی کے کوزے میں بچھائیں اس پر ایک ماشہ پیس ہوئی دوا ڈال کر لپور

سے بانسے کا پتہ لگیں۔ اسی طرح تمام پتے اور دوا تہہ بہ تہہ رکھ کر کوزے کا منہ بند کر کے چار سیرادلوں کی آگ دیں۔

ٹھنڈا ہونے پر دوا نکال لیں اور باریک پیس کر رکھیں۔ چار چار رتی یہ دوا شہد میں ملا کر جائیں یا پانی میں رکھ کر کھائیں۔

(۳) بانسہ (اردو) کے پتے بات عدد دے کر پانی میں جوش دیں اور چھان کر شہد درتو لے ملا کر پیئیں۔

کھانسی دم میں مفید ہے۔

(۴) بانسہ کے پھول پانچ تولے کو کھانڈ پندرہ تولے میں ہاتھ سے مل کر ایک مرتبان میں رکھیں یہ بانسہ کے پھولوں کا گلغند بن گیا۔ ایک ایک تولہ صبح و شام کھائیں، کھانسی دم میں مفید ہے۔ سل دوق میں بھی فائدہ دیتا ہے۔

(۵) تمباکو کا گل جو حقہ پینے کے بعد ملیم میں باقی رہ جاتا ہے، جمع کر کے جلائیں، یہاں تک کہ سفید راکھ ہو

جائے۔ یہ راکھ ایک درتلی پان میں رکھ کر کھائیں۔ بلغمی دم اور بلغمی کھانسی کے لیے مفید ہے۔

(۶) بانسہ (اردو) یا آکھ یا چرچٹ یا تھوہر کا نمک بنا کر ایک ایک رتلی نمک پان میں رکھ کر کھائیں یا شہد

میں ملا کر چائیں۔ بلغمی دم اور کھانسی میں مفید ہے۔

نمک بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ ان میں سے جس کا نمک حاصل کرنا ہو اس کو ملا کر راکھ بنالیں۔ پھر اس راکھ کو

رات کے وقت پانی میں گھولیں۔ صبح کے وقت تمباکو کرپکائیں۔ یہاں تک کہ پانی اڑ جائے۔ نمک باقی رہ جائے گا۔ اس کو خشک کر کے کام میں لائیں۔

(۷) ہلدی ایک تولہ، بھی تین ماشے دونوں کو پیس کر پانی میں گوندھیں اور جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنا کر رکھیں

ایک ایک گولی صبح و شام کھائیں۔ بلغمی کھانسی کے لیے مفید ہے۔

(۸) ہلون درتو لے کو پیس کر شہد چھ تولے میں ملا کر چھپے ماشے دن میں چار بار چائیں۔ بلغمی کھانسی کے

لیے مفید ہے۔ اس کے استعمال سے بلغم خارج ہو کر سینہ صاف ہو جاتا ہے۔

(۹) الماس کا گودا پانچ تولے پانی میں گھول کر چھان لیں۔ اس کے بعد پاؤں میں چھپائی ملا کر چائیں، یہاں تک

کہ قوام بن جائے۔ پس درتیا رہے، چھ چھپے ماشے دن میں تین چار بار چائیں۔ کھانسی دور ہو جاتی ہے اور اگر قفس

ہو تو وہ بھی نہیں رہتا۔

## نفت الدم خون تھوکنا

بعض آدمیوں کو منہ سے خون آنے لگتا ہے، یہ خون کبھی مسڑھوں اور ماتوں سے آتا ہے اور کبھی کتوے،



تالو، طلق، خجڑے، (زخری، اور پھیپھڑوں سے آتا ہے۔

جو خون کڑے آتا اور طلق سے آتا ہے وہ کھنکار کے ساتھ آیا کرتا ہے اور کالا سا ہوتا ہے، طلق میں خراش ہوتی اور خشک کھانسی ساتی ہے، زخری اور ہوا کی نالی سے آنے والا خون بھی کھنکار سے آتا ہے، لیکن مقدار میں تھوڑا ہوتا ہے اور جو خون پھیپھڑوں سے آتا ہے وہ کھانسی کے ساتھ نکلتا ہے، مقدار میں زیادہ ہوتا ہے اور یہ خون رقیق جھاگ دار سُرخ رنگ کا ہوتا ہے۔

**علاج:** (۱) بانس (اردو) کے پتے ایک تولہ پانی میں پیس چھان کر شہد سے میٹھا کر کے پیئیں اور اس کے چند روز کے استعمال سے زخری، ہوا کی نالی اور پھیپھڑوں سے آنے والا خون بند ہو جاتا ہے۔

(۲) کچے گولہ پاد سیر لے کر ڈھائی سیر پانی میں اُبالیں، یہاں تک کہ گولہ لُٹل جائیں اور پانی چٹا حصہ رہ جائے، اب آگ سے اتار لیں اور گولہ کو مل کر پانی چھان لیں۔ اس کے بعد اس پانی میں آدھ سیر حبثی ملا کر شربت کا تمام بنایا روزانہ تین بار درود تولہ یہ شربت چائیں۔ خون کو رد کرنے کے لیے مفید ہے۔

(۳) گیرو، سیل کھڑی ہر ایک ایک ماشہ کو باریک پیس کر کسی شربت میں ملا کر دن میں تین بار چائیں، خون خواہ کسی عضو سے آتا ہو، اُس کو رد کرنے کے لیے مفید ہے۔

(۴) کیکر کی کونچلیں، انار کے پتے، آملہ ہر ایک چار ماشے، دھنیا خشک دو ماشے، سب کو شام کے وقت پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو اسی پانی میں ان چیزوں کو پیس چھان کر حبثی سے میٹھا کر پیئیں، ہر عضو سے آنے والا خون اس کے استعمال سے رُک جاتا ہے۔

## گردہ اور مثانہ کی بیماریاں

### درِ گردہ

گردے کا در زیادہ تر پتھری کی وجہ سے ہوا کرتا ہے، لیکن کبھی ریاحوں کے بند ہو جانے کی وجہ سے بھی ہونے لگتا ہے۔

علاج: اگر گردہ کا درد پتھری کی وجہ سے ہو تو اس کا علاج کریں ورنہ یا حی درد کے لیے نیچے لکھی ہوئی درائیں استعمال کریں۔

(۱) زیرہ کا لاد تو لے، اجوائن ایک تور، کالانک چھ ماشے کو پیس کر ان میں تھوڑا سا سرکہ ملا کر تین تین ماشے کھائیں۔

(۲) ادراک کے رس ایک تور میں ایک رتنی ہینگ اور ذرا سانک ملا کر پیئیں۔

(۳) دو انڈوں کی زردی تانبے کے پیالے میں خوب حل کریں پھر بلدی چھ ماشے ملا کر تھوڑا پانی ملا کر اور رگڑیں۔ اس کے بعد آگ پر گرم کر کے گردے کی جگہ لگائیں اور دس پندرہ منٹ تک اوپلے کی آگ یاد رکھتے ہوئے کونڈے سے سلکیں۔

(۴) نیم کے پتے، نکل ٹیسو (ڈھاک کے پھول)، ہر ایک چار تو لے پوست خشخاش (افیون ڈوڈہ) دو تو لے کو ایک سیر پانی میں جوش دیں، یہاں تک کہ آدھ سیر رہ جائے۔ اب اس پانی میں کپڑے کی گدی بھگو کر گردے کو سلکیں۔

## گردہ و مثانہ کی پتھری

(۱) مولی کا پانی آدھی چھٹانک لے کر اس میں جو اکھا چار رتنی ملا کر صبح و شام پیئیں۔ امید ہے کہ پتھری نکل جائے گی۔



(۲) چولائی کا ساگ پکا کر کھانا پتھری کے لیے مفید ہے۔

(۳) مغز تخم کرنبوہ باریک پیس کر ایک ماشے شہد بھن

تین ماشے میں ملا کر روزانہ صبح کو چائیں۔ روزانہ ایک ماشہ زیادہ کرتے رہیں، یہاں تک کہ گیارہ ماشے تک پہنچ جائیں۔ اس کے بعد

ایک ماشہ روزانہ کھاکر پہلی مقدار تک پہنچا دیں۔ امید ہے کہ پتھری

نکل جائے گی۔ (کرنبوہ کے ساتھ ساتھ شہد کا وزن بھی بڑھاتے جائیں)



(۳) سہری بولی کے چنے ایک تولہ سرس تولہ پانی میں پیس کر چھان میں اور اس میں شورہ قلمی ایک اشارہ لاکر بیٹیں۔

## پیشاب کا بند ہو جانا

(۱) رات شورہ قلمی ہر ایک ایک اشارے کھائے اور واسٹے لاکر دور واسٹے دور گھسنے کے وقفہ سے پانی کے ساتھ پھسکائیں اور شورہ قلمی چھ اشارے کو پانی میں گھول کر اس میں کپڑے کی گدی بھگو کر پڑو پر رکھیں۔ پیشاب باریک ہو جائے گا۔

(۲) کئی کے جھٹے پر جربال ہوتے ہیں اور تولے لے کر پانی میں جوش دے کر پلانے سے پیشاب کھل جاتا ہے۔  
(۳) ہر سکھرے کے جنوں کو کوٹ کر اس کا رس پکڑیں اور تین چار تولے یہ پانی دورہ میں لاکر پلائیں۔ پیشاب کھل کر آ جاتا ہے۔

## پیشاب کی جلن

(۱) دورہ پاؤں سر میں پاؤں سیرانی لاکر کھائے سے میٹھا کر کے پیئیں۔ پیشاب کی جلن دور ہو جائے گی۔  
(۲) شورہ قلمی اور بڑی الائچی ایک ایک تولہ کو باریک پیس کر چار چار اشارے پانی یا دورہ قلمی کے ساتھ کھانے سے پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے۔

(۳) دورہ صبی بولی ایک تولہ پانی میں پیس چھان کر پیئے سے پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے۔ اگر اس کے ساتھ مہو بھی آتا ہو تو وہ بھی بند ہو جاتا ہے۔

(۴) کیلے کے تے کا رس پیئے سے پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے۔

(۵) رتن جوت بولی ایک تولہ، مرچ کالا باغ مدد پانی میں پیس چھان کر معری لاکر پیئے سے پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے۔

## پیشاب کی زیادتی

- (۱) بول کی کچی پھلی سائے میں خشک کر کے کوٹ چھان کر گھی میں بھونیں اور تین تین ماشے صبح و شام کھائیں۔  
 (۲) جامن کی گٹھلی باریک پیس کر ایک ایک ماشے صبح و شام کھانے سے پیشاب کی زیادتی دور ہو جاتی ہے۔  
 (۳) تل کا لے چار تولے، اجوائن دو تولے دونوں کو باریک پیس کر گڑھے تو لے ملا کر رکھیں اور چھ چھ ماشے صبح و شام کھائیں بڑھاپے میں جو پیشاب زیادہ آنے لگتا ہے، وہ کم ہو جاتا ہے۔  
 (۴) اٹلی کے بیجوں کی گری اور سہنجنہ کے پتے دونوں کو پانی میں پیس کر نیم گرم پڑ پر لگانا پیشاب کی زیادتی کو کم کرتا ہے۔  
 (۵) خولنجان (کلجن) کو باریک پیس کر بعد رتین ماشے روزانہ پانی کے ساتھ کھانے سے پیشاب کا زیادہ آنا رک جاتا ہے۔

## بستر پیشاب نکل جانا

- اس مرض میں مریض نیند کی حالت میں بستر پر پیشاب کر دیتا ہے۔ سوتے ہوئے خواب دیکھتا ہے کہ پیشاب کرنے کے لیے کسی جگہ بیٹھا ہوا پیشاب کر رہا ہے۔ یہ مرض زیادہ تر بچوں کو ہوتا ہے، لیکن کبھی بڑے بھی اس میں مبتلا ہوتے ہیں۔  
 علاج: مریض کو پیشاب کر کے سلائیں، سوتے وقت دو دو چائے پلانے میں بھی احتیاط کریں۔ اگر پیٹ میں کیڑے ہوں یا قبض رہتا ہو تو ان کا علاج کریں اور نیچے لکھی ہوئی دواؤں میں سے کوئی ایک دوا استعمال کریں۔  
 (۱) تل دو تولے، اجوائن ایک تولہ دونوں کو کوٹ کر سفوف بنائیں اور برابر وزن گڑ ملا کر چھ چھ ماشے صبح و شام کھائیں۔  
 (۲) خولنجان پانچ تولے کو باریک پیس چھان کر سپندرہ تولے شہد میں ملائیں اور نو نو ماشے صبح و شام کھائیں۔



(۳) ناگزیر تھا پانچ تولے کو باریک پس چھان کر شہ پندرہ تولے میں ملائیں اور نوٹو ماشے صبح  
دشام کھائیں۔

## خونی پیشاب

اس مرض میں عام طور پر خون پیشاب کے ساتھ ملا ہوا آتا ہے اور کبھی خالص خون پیشاب سے پہلے یا پیچھے  
آتا ہے اور کبھی صرف خون ہی خارج ہوتا ہے۔

علاج: جب کسی مریض کو پیشاب میں خون آئے اور اس کے ساتھ تھری وغیرہ کی کوئی علامت موجود نہ ہو تو  
مریض کو آرام سے بستر پر لیٹے رہنے کی ہدایت کریں اور نیچے لکھی دواؤں میں سے کوئی دوا استعمال کرائیں۔  
(۱) صندل سفید کا برادہ چھٹے ماشے۔ لے کر رات کو پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو صاف نتھرا ہوا پانی لے کر اس  
میں تھوڑی کھانڈ ملائیں اور چاکسو اکیس عدد کو پس کر چائیکس، پھر اوپر سے یہ پانی پییں۔

(۲) سفید دوب گھاس ایک تولہ، سفید مرچیں پانچ عدد پانی میں پس چھان کر پییں۔ پیشاب میں  
خون آنے کو یہ دوا روکتی ہے۔

(۳) آلا خشک ایک تولہ، ہلدی تین ماشے دونوں کو تھوڑا سا کوٹ کر رات کے وقت پانی میں بھگو رکھیں  
اور صبح کو اوپر کا صاف پانی نتھار کر پییں۔

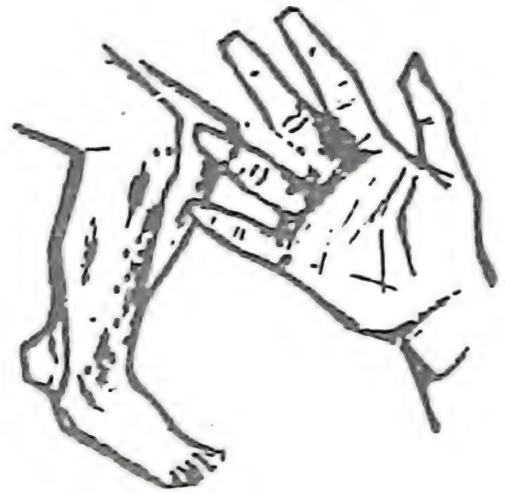
(۴) بانسہ یعنی اردسہ کے پتے ایک تولہ پانی میں پس چھان کر پییں۔ پیشاب میں خون آنے کو روکتا ہے۔

# جلد کے امراض

## خارش۔ کھجلی

کھجلی (خارش) نہایت تکلیف دینے والا مرض ہے، کبھی اس میں دانے نکلتے ہیں، جن میں پیپ بھری ہوتی ہے اور ساتھ ہی کھجلی اور جلن بے حد ہوتی ہے، یہ ”ترکھجلی“ کہلاتی ہے اور کبھی کبھی اس میں دانے اور کلبے نہیں ہوتے صرف کھجلی ہوتی ہے، اس کو ”سوکھی کھجلی“ کہتے ہیں۔

علاج: کھجلی کے مرض میں جسم کو میل کچیل سے صاف رکھیں۔ روزانہ نہائیں۔ صاف ستھرے کپڑے پہنیں۔ گرم چیزوں، جیسے لال مرچ اور گرم سالہ کے کھانے سے پرہیز کریں۔ گشت، مچھلی اور انڈا بالکل نہ کھائیں اور نیچے لکھی ہوئی دوائیں استعمال کریں۔



(۱) ہرے شاہترہ کو کوٹ کر پانی چوڑیں اور آٹھ تولے پانی میں تھوڑا سا شہر ملا کر پییں۔ کھجلی اور بدن کی جلن کو دور کرنے کے لیے نہایت مفید ہے۔

(۲) نیم کی کونٹیں ایک تولے کر سات کالی مرچوں کے ساتھ پانی میں پیس چھان کر پییں۔



(۲) کیر کے پتے پانچ تولے کر مسروں کے تیل پاؤسیر میں جلائیں۔ اس کے بعد تیل کو صاف کر کے رکھیں۔ روزانہ اس تیل کی مالش کریں۔ کھجلی کے لیے بہت مفید ہے۔



(۳) مسروں کا تیل پاؤسیر لے کر کڑا ہی میں ڈال کر آگ پر پکائیں اور آگ کے پتے کیسے عدد ایک ایک ڈال کر جلائیں۔ جب سب پتے جل کر راکھ ہو جائیں تو آگ سے نیچے اٹا لیں اور ٹھنڈا کر کے چھان لیں۔ اب اس میں تھوڑا سا منسل باریک پس کر ملائیں اور روزانہ بدن پر مالش کریں۔ دو تین دن مالش کرنے سے کھجلی دور ہو جائے گی۔

(۵) ستیاناسی کے بیج ایک تولہ پانی میں پس چھان کر چند روز پیسے سے کھجلی کو ناندہ ہوتا ہے۔

(۶) خالص ترہ کا تیل مالش کرنے سے کھجلی کو آرام آ جاتا ہے۔

(۷) لیوں کا رس اور چنبیلی کا تیل دونوں برابر وزن ملا کر مالش کرنے سے کھجلی جاتی رہتی ہے۔

(۸) تخم خشخاش دو تولے کو پانی میں پیسیں، پھر اس میں لیوں کا رس ملا کر تمام بدن پر مالش کریں۔ کھجلی کے لیے نہایت مفید ہے۔

## گنج

(۱) آم کے اچار کا تیل، جو ایک سال کا پرانا ہو، لگانے سے سر کا گنج (جس میں سر پر چھپیاں نکلیں آتی ہیں اور ان سے پانی سا بہا کرتا ہے) اچھا ہو جاتا ہے۔

(۲) فراش کے پتے پانچ تولے پس کر چھوٹی چھوٹی ٹکیاں بنائیں اور مسروں کے تیل پاؤسیر میں ڈال کر جلائیں۔ اس کے بعد تیل کو صاف کر کے رکھیں اور روزانہ سر پر لگائیں۔

(۳) تبا کو کاٹل (جو حقہ پینے کے بعد حلیم میں رہ جاتا ہے) مسروں کے تیل میں پس کر لگا کر گنج

کے لیے مفید ہے۔

(۳) کنیر کے پتے پانچ تولے سرسوں کے تیل پاؤسیر میں جلائیں اور تیل کو صاف کر کے رکھیں اور روزانہ سر پر لگائیں۔ اس سے بھی سر کے زخم اچھے ہو جائیں گے اور بال نکل آئیں گے۔

## داد

داد بڑا تکلیف دینے والا مرض ہے۔ اس میں جسم کے کسی حصے خصوصاً جگاسوں اور نونوں پر اور بعض اوقات گردن، پیٹھ اور چوڑوں پر گول گول داغ پیدا ہو جاتے ہیں جن کے کناروں پر چھوٹی چھوٹی پھنسیاں ہوتی ہیں اور ان میں اتنی سخت کھجلی ہو کر آتی ہے کہ مریض کھجالتے کھجالتے پریشان ہو جاتا ہے۔ علاج: (۱) گیندے کے پتوں کو پیس کر لیپ کر لے سے یا ان کا رس نکال کر لگانے سے داد بہت جلد اچھا ہو جاتا ہے۔ (۲) تلخی کے پتے پیس کر لگانے سے داد دور ہو جاتا ہے۔

(۳) سہاگ لیموں کے رس میں پیس کر داد کو کھجا کر لگائیں چند بار کے استعمال سے داد جاتا رہتا ہے۔ (۴) تخم پنواڑ دو تولے کو کوٹ کر دہی آدھ پاؤس بھگور کھیں تین روز کے بعد داد کو کھجا کر اس کا لیپ کر دیں۔ چند بار کے لگانے سے داد دور ہو جائے گا۔

(۵) اگر داد پڑا ہوا ہو جائے اور کسی دوا کے استعمال سے اچھا نہ ہو تو اس کو کپڑے سے رگڑ کر اگھ کا دودھ لگائیں اس کے لگانے سے تکلیف ضرور ہوگی لیکن داد اکثر ہمیشہ کے لیے اچھا ہو جائے گا۔

(۶) اگر بدن کے بہت سے حصوں پر داد ہو تو گیندے کے پتوں کا رس لگانے کے علاوہ گندہا بری ایک تولہ کالی مرچ سات دانے رات کو پانی میں بھگور کھیں۔ صبح کو صاف پانی نہا کر پلائیں اور تین ہفتہ تک پکڑیں۔ (۷) تخم پلاس پاچہ (ڈھاک کے بیج) پانی میں پیس کر لیپ کرنے سے داد دور ہو جاتا ہے۔

## پھلجھری

پھلجھری (برص) مشہور مرض ہے۔ اس میں بدن کے کسی حصے پر سفید سفید داغ پیدا ہو جاتے ہیں،



جو آہستہ آہستہ بڑھتے رہتے ہیں یہاں تک کہ بعض اوقات تمام بدن پھیل جاتے ہیں۔

یہ بات شہور ہے کہ یہ مرض دودھ اور پھل ایک ساتھ کھانے سے ہو جاتا ہے، لیکن یہ ضروری نہیں ہے کیوں کہ جو لوگ پھل نہیں کھاتے ان کو بھی یہ مرض ہوتا ہے۔ تاہم جو لوگ پھل کھاتے ہیں ان کو پھل کھا کر دودھ پینے یا دودھ پل کر پھل کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے اور دودھ پل کر کوئی کھیتی چیز بھی نہیں کھانی چاہیے۔

بعض لوگوں کا خیال ہے کہ تلی یا چوہے کا جھوٹا کھانے پینے یا نانچے کے بنا قلمی کے برتن میں دیر تک کھلی ہوئی غذا کھانے سے بھی یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے۔

علاج: شروع میں ٹپے مہینے تک جب کہ یہ مرض زیاں نہ پھیلا ہو اس کا علاج ہو سکتا ہے اس کے بعد شکل سے ہی قابو میں آتا ہے۔

شروع میں اس مرض کو دور کرنے کے لیے باجی ایک نہایت مفید دوا ہے۔ اس کے استعمال کا آسان طریقہ یہ ہے کہ باجی ضرورت کے مطابق لے کر کھچیا، پشیا یا ادک کے پانی میں کم از کم تین دن تک بھگو رکھیں۔ پشیا ہو یا ادک کا پانی اسے روزانہ بدلتے رہیں۔ اس کے بعد باجی کو اتھ سے مل کلاس کا چھلکا آمار دیں۔ بس یہ باجی قابل استعمال ہو گئی۔ اسے سائے میں خشک کر کے سفوف بنالیں اور روزانہ صبح کو تھرا یا ایک ماشہ تازہ پانی سے کھائیں۔ چالیس دن تک برابر کھاتے رہیں اور باجی ہی کو پانی میں پیس کر داغوں پر لگاتے رہیں۔

باجی کے استعمال کا ایک طریقہ یہ بھی ہے جس سے کھلی بھری دور ہو جاتی ہے۔

باجی اور املی کے بیج دونوں برابر وزن لے کر املی کے بیج کو تین چار دن تک پانی میں بھگو رکھیں۔ جب وہ نرم ہو جائیں تو ان کا چھلکا چاقو سے آمار دیں اور باریک کوٹ کر باجی کے ساتھ پیس کر کھلی بھری کے داغوں پر لیپ لگائیں اور ایک ہفتہ تک برابر لگاتے رہیں۔ اس کے علاوہ چند روز لگانے سے داغوں میں خارش ہونے لگے گی۔ اگر یہ خارش برداشت کے قابل نہ رہے تو لیپ لگانا چھوڑ دیں۔ دو تین دن کے وقفے کے بعد پھر لگانا شروع کریں۔ جب یہ داغ سُرخ ہو جائیں اور ان سے پانی سانکلنے لگے تو اس لیپ کا لگانا بند کر دیں، لیکن اگر داغوں میں خارش ہو اور نہ ان میں سُرخئی آئے تو باجی کو مذکورہ بالا طریقہ سے اندرونی طور پر چالیس دن استعمال کریں اور پھر لیپ استعمال کریں۔

بتھوے کے تھڑوں کا رس دن میں تین چار بار لگانا بھی برص کے لیے مفید ہے۔

## جھائیں

بعض اوقات چہرے پر زرا کالے دھبے پیدا ہو جاتے ہیں۔ انہیں کو جھائیں (کلف) کہتے ہیں۔ ان جھائیوں کی وجہ سے خوب صورت چہرہ بڑا بُرا نظر آنے لگتا ہے۔ ان کو دور کرنے کے لیے ان دواؤں میں سے کوئی ایک دوا استعمال کریں۔

(۱) سرسوں زرد کو دو دھس پیس کرات کو چہرہ پر لگائیں اور صبح کو دھوئیں اور روزانہ اسی طرح کریں۔  
(۲) ہلدی اور تلوں کو پانی میں پیس کر چہرہ پر لپیٹ لیا کریں۔ کچھ دنوں تک براہِ استمال کرنے سے جھائیاں دور ہو جائیں گی۔

(۳) تربوز میں سوراخ کر کے اس میں چاول بھر کر رکھ چھوڑیں۔ سات دن کے بعد چاولوں کو نکال کر خشک کر کے باریک پیس کر اسٹین کے مانند چہرہ پر لگایا کریں۔  
(۴) تلسی کے پتے پانی میں پیس کر لگائیں۔  
(۵) ریٹھے کا چھلکا پانی میں پیس کر لگانے سے بھی چہرے کی جھائیاں اور داغ دھبے دور ہو جاتے ہیں۔

## گرمی دانے

گرمی اور برسات کے دنوں میں جب پسینہ زیادہ آتا ہے اور جسم کو آزادی کے ساتھ ہوا نہیں لگتی تو تمام جسم پر خصوصاً چھاتی، پیٹ اور پیٹھ پر سرسوں کے دانوں کے برابر سُرخ رنگ کے دانے پیدا ہو جاتے ہیں۔ یہی "گرمی دانے" کہلاتے ہیں اور ان ہی کو "گھام"، "الائیاں" اور "انہوریاں" بھی کہتے ہیں۔  
شروع میں ان دانوں کے نکلنے سے کوئی تکلیف نہیں ہوتی، لیکن بعد میں جب یہ دانے بڑھ جاتے ہیں تو ان میں جلن اور کھجول زیادہ ہونے لگتی ہے اور کبھی کبھی سویاں سی چُھبنے لگتی ہیں۔  
علاج: گرمی اور برسات کے دنوں میں گرمی دانوں سے بچنے کے لیے لگے اور ٹھنڈے کپڑے پہنیں اور جب بھی



• قہلے دن میں دو تین بار کپڑے آٹا کر بدن کو آزادی کے ساتھ ہوا لگنے دیں۔ روزانہ دن میں دو تین بار ٹھنڈے پانی سے نہائیں اور نیچے لکھی ہوئی دواؤں میں سے کوئی ایک دوا استعمال کریں۔

(۱) مسانی مٹی کو پانی میں گھول کر گرمی دانوں پر لگائیں۔

(۲) مہندی کے سبز تے پانی میں پیس کر لپ کریں۔

(۳) تخم خشخاش ایک تولہ بکری کے دودھ میں پیس کر لپ کرنے سے بھی گرمی دانے دور ہو جاتے ہیں۔

(۴) مندل سفید کو پانی میں گھیس کر لگانے سے گرمی دانوں کی جلن دغیر دور ہو جاتی ہے۔

(۵) نیم کی کونسلیں پانی میں پیس کر لگانا بھی گرمی دانوں کے لیے مفید ہے۔

## مہاسے

بعض نوجوان لڑکوں اور لڑکیوں کے چہرہ پر چھوٹے چھوٹے سخت دانے پیدا ہو جاتے ہیں، یہی "مہاسے" کہلاتے ہیں اور ان ہی کو "کیل" بھی کہ دیتے ہیں۔

علاج: جن نوجوانوں کو یہ مرض ہوا گان کا ہضم خراب رہتا ہو تو اس کی اصلاح کریں۔ قبض رہتا ہو تو اس کو درد کریں۔ اگر ان لڑکیوں کے مہینے میں خرابی ہو تو اس کا علاج کریں۔ گرم چیزیں کھانی پی جاتی ہوں تو ان سے پرہیز کریں اور نیچے لکھی دواؤں میں سے کوئی ایک دوا استعمال کریں۔

(۱) زرد کوڑیوں کو کھل کر کے بہت بار یک کریں اور کھن میں ملا کر اور ذرا سا سرکہ اس میں ملا کر چہرہ پر لگایا کریں۔

(۲) سرس کی چھار۔ ہم کی چھال اور ہلدی پانی میں پیس کر چہرہ پر لگائیں اور کئی دن تک برابر لگاتے رہیں۔

(۳) بنا بھاجنا ایک تولہ لے کر بیس تولے پانی میں بھجائیں۔ پھر اسی میں گندھک آٹا سار دوا تولے باریک

پیس کر ملائیں اور آگ پر پکائیں۔ جب پانی تقریباً بارہ تولے رہ جائے تو آگ سے آٹا کر رکھ چھوڑیں اور ہلکا ہلکا مہاسوں پر لگائیں۔

(۴) تخم خرفہ کو دودھ میں پیس کر چہرہ پر لگانے سے بھی مہاسے دور ہو جاتے ہیں۔

# اکوتہ اور چھاجن

خاص قسم کا زخم ہے اگر وہ پیروں کے اوپر پیدا ہو جاتا ہے تو "اکوتہ" کہلاتا ہے اور ہاتھ کے اوپر جہاں پر ہوتا ہے تو اسے "چھاجن" کہتے ہیں۔

(۱) آم کے درخت کی چھال اور بول کی چھال دونوں دود تو لے لے کر ایک سیرانی میں جو شش دیں۔ اس کے بعد اکوتہ اور چھاجن کو اس کا بھپارہ دیں اور بھپارہ کے بعد گھی لگائیں۔

(۲) باجی کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور مسروں کے تیل میں ملا کر اکوتہ پر لگائیں۔

(۳) مہوے کے پتے میٹھے تیل سے چرب کر کے نیم گرم اکوتہ اور چھاجن پر باندھیں۔ تین گھنٹے کے بعد کھول کر دوسرے پتے اور باندھیں، چند بار کے باندھنے سے اکثر آرام ہو جاتا ہے۔

## پتی چھپاکی

اس مرض میں اچانک سارے جسم پر سُرخ مائل دھبے پیدا ہو جاتے ہیں، جن سے جلن اور کھجلی بہت ہوتی ہے۔ چند گھنٹے کے بعد یہ دھبے مٹ جاتے ہیں، لیکن کبھی زیادہ دیر تک بھی رہتے ہیں۔ کسی کسی آدمی کو روزانہ ٹھنڈی ہوا لگنے سے یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے اور کسی کو کھٹی چیزوں یا گرم چیزوں یا کسی خاص چیز (مثلاً تنگین، اچار وغیرہ) کے کھانے سے پتی اچھل آتی ہے۔

(۱) اگر بدنہمی کی وجہ سے پتی اچھل آئے تو آدھیر گرم پانی میں نمک ایک تولہ ملا کر پییں اور حلق میں اُنکی ڈال کر پی کر یں تاکہ معدہ میں جو غذا خراب ہو چکی ہے وہ پورے طور پر نکل جائے اور پتی کی جلن اور غارش کو دور کرنے کے لیے پشکری اور گریو دونوں برابر وزن پس کر تمام جسم پر لیں اور ٹھنڈی ہوا لگنے سے بچیں۔

(۲) اگر پتی کے دھبوں پر جلن اور کھجلی بہت زیادہ ہو تو عرق گلاب تین تولے میں سرکہ دود تو لے ملا کر لگانے سے فوراً آرام آ جاتا ہے۔

(۳) اسروں بوٹی کی جڑ ایک ماشہ یا ایک پس کر پانی کے ساتھ پھانک لینے سے پتی فوراً دب جاتی ہے۔



(۴) پود نیسات ماش، لال شکر (گر کی)، دوتوے پانی میں جوش دے کر پلانے سے بار بار اُچھلنے والی تھی

رور ہو جاتی ہے۔

(۵) جل نیم اور کالی مہیں چھے چھے اٹھنے کر باریک پیس میں اور موسم ایک تولا میں ملا کر چنے بار بکریاں

بنائیں۔ ڈاگول بکے گرم پانی سے کھائیں۔ بار بار اُچھلنے والی تھی ان گولیوں کے استعمال سے دُک جاتی ہے۔

## بال خورہ

اس مرض میں سرخونچھوں اور دھڑسی کے بال گر جاتے ہیں اور ان کے گرنے سے چکلتے سے پیدا ہو جاتے

ہیں اور جب یہ مرض زیادہ ہوتا ہے تو سر اور دھڑسی دھچھوں کے سبھی بال گر جاتے ہیں اور مریض کی شکل نہایت

غراب نظر آنے لگتی ہے۔

علاج : (۱) جس جگہ کے بال گریں اور چکلتے سے پیدا ہو جائیں، اُس جگہ بسن کی دوتین پوتھی اور ایک چکی سُرد

پیس کر لگائیں۔ اگر اس کے لگانے سے آبل پیدا ہو جائے یا خراش پیدا ہو جائے تو دوا کا لگانا بند کر دیں اور کھن لگائیں۔

(۲) لال دوا جو کنوڑوں کا پانی صاف کرنے کے لیے کنوڑوں میں ڈالتے ہیں (پوٹاسیم پرمینگنیٹ) دوتین دتی

لے کر چند قطرے پانی میں مل کر کے بال خورہ کی جگہ پر دن میں دوتین بار لگائیں اور کئی دن تک برابر لگاتے رہیں۔

(۳) گزیر یعنی کریک کو نپلیں بنا پانی کے پس کر بال خورہ کے چکلتوں پر لگائیں۔ چند بار کے لگانے سے بال

نکل آئیں گے۔

(۴) ال خورہ کی جگہ کو اُٹ کے پانی سے دھوئیں۔ اس کے بعد اُس جگہ نشتر یا اُستر سے سوزخم کریں تاکہ تھوڑا سا

خون نکل جائے۔ اس کے بعد نوشادر کو باریک پیس کر کھن میں ملا کر اس جگہ ملیں۔

(۵) تھوڑا دہی بنا قللی کے تانبے کے برتن میں ڈالیں اور نیم کی لکڑی کے سونٹے سے جس پر پیہ جڑا گیا ہو اس

دہی کو گرٹیں، یہاں تک کہ دہی کا تَنک بن ہو جائے۔ پھر یہ دہی بال خورہ پر لگائیں۔ چند روز برابر لگاتے رہنے سے یہ

مرض التزور ہو جاتا ہے۔

# جراحی امراض

## پھوڑے پھنسیاں

(۱) پیپ کا پتہ لگسے چھنا کر کے پھوڑے پر نیم گرم باندھنے سے پھوڑے کا مواد ختم ہو جاتا ہے۔ یا واپک کر پھوڑا جاتا ہے۔

(۲) پان کا پتہ لگسے سے چپڑ کر ذرا گرم باندھنے سے ورم گھل جاتا ہے۔

(۳) کالی زیری پانی میں پیس کر لگانے سے پھوڑے پھنسیاں

دور ہو جاتی ہیں۔

(۴) اسگندھ (آکسن) کے تپے گرم کر کے باندھنے سے یساہی

ورم ہو گھل جاتا ہے۔

(۵) ارزند کی چھال اور بیکچرہ کی جڑ پانی میں پیس کر لگانے سے ہر

طرح کی پھوڑے پھنسیوں کو آرام ہو جاتا ہے۔

(۶) برساتی پھنسیاں نیم کی چھال پانی میں گھس کر لگانے سے اچھی

ہو جاتی ہیں۔

(۷) جسم پر پھوڑے پھنسیاں نکلتی ہوں یا کھلی داد وغیرہ امراض کی شکایت ہو تو برہم ڈنڈی بوٹی ایک تولہ مرچ

کالی سات عدد کے ساتھ پانی میں پیس چھان کر چند روز پینے سے یہ شکایتیں دور ہو جاتی ہیں۔

## بذر

کبھی کبھی بٹنگے کی گلی سوچ جاتی ہے۔ یہی بذر کہلاتی ہے۔ جب یہ پک جاتی ہے تو بہت تکلیف دیتی ہے۔

اُس کو گھلانے کے لیے نیچے لکھی دوائیں استعمال کریں۔



(۱) ہاون اور تھی پانی میں پیس کر لپ کریں۔  
 (۲) گھیکوار کے پٹے کا ٹکڑا لے کر ایک طرف سے پھلیں اور اس پر تھوڑی سی رسوت اور بلدی چھڑک کر ذرا گرم کر کے باندھیں۔

(۳) چونا اور شہد ملا کر کپڑے پر مرہم کی طرح لگا کر بدر باندھیں۔  
 (۴) پیاز کو باریک باریک کاٹ کر پانی میں پکائیں اور ذرا گرم بدر باندھیں۔ دو تین دن برابر باندھنے سے بد گھل جائے گی۔  
 (۵) پیل کا پتا گھی سے چکنا کر کے نیم گرم تین چار دن باندھنے سے بھی بد گھل جاتی ہے۔  
 (۶) بڑا دودھ بدر پر لگانے سے بھی بد گھل جاتی ہے۔

## گکڑالی کچھالی

کبھی کبھی بغل کی گٹھی سوج جاتی ہے۔ یہی گکڑال (کچھران) کہلاتی ہے۔  
 (۱) پیل کا پتا گھی سے چھڑک کر ذرا گرم کر کے تین چار دن برابر باندھنے سے گکڑال گھل جاتی ہے۔  
 (۲) کٹائی کا پھل پیس کر لگانے سے گکڑالی بہت جلد ختم ہو جاتی ہے۔  
 (۳) تلسی کی پتیاں اور ارنڈ کی کونپلیں ذرا سانک ملا کر پیس اور ذرا گرم کر کے گکڑالی پر لگائیں۔  
 (۴) گھیکوار کے پٹے کا ٹکڑا لے کر ایک طرف سے پھلیں اور اس چھلی ہوئی طرف اجوائن، ہلدی، سہاگ ایک ایک ماش باریک پیس کر چھڑکیں۔ اس کے بعد ذرا گرم کر کے باندھیں۔ تین چار بار کے باندھنے سے گکڑال گھل جائے گی یا یک کر پھوٹ جائے گی۔

## بھگند

پاخانہ اور پیشاب کے مقامات کے درمیان جو پھوڑا پیدا ہوتا ہے، وہ بھگند کہلاتا ہے۔  
 کثیر (یعنی کریر) اور ارنڈ کے پتوں کو پیس کر بھگند گرم باندھنے سے بھگند گھل جاتا ہے۔

# انگل بڑا

انگلی یا انگوٹھے کے ناخن کی جڑ میں درم پیدا ہو جاتا ہے۔ یہی انگل بڑا کہلاتا ہے۔ اس میں اس قدر درد اور جلن ہوتی ہے کہ مریض بے چین ہو کر دن رات تڑپتا رہتا ہے۔

یہ درم بہت دیر میں پک کر پھوٹتا ہے اور پھوٹنے کے بعد بہت دنوں میں اچھا ہوتا ہے۔ قیوم میں ناخن اُتر جاتا ہے اور انگلی یا انگوٹھے کی شکل بے ڈھنگی ہو جاتی ہے۔  
علاج: اس درم کے لیے نیچے لکھی ہوئی دوائیں مفید ہیں۔

(۱) اسپنول ایک تولے کر چار تولے سر میں بھگور لکھیں۔ جب اسپنول پھول جائے تو اس کو انگلی پر لگا کر اوپر سے صاف لہلہ کا کپڑا باندھ دیں اور اس پر بار بار ٹھنڈا پانی پکاتے رہیں اور دودھ پہر کے بعد اسی طرح اسپنول کا نیا لپ لگاتے رہیں۔ چند بار لگانے سے درد اور جلن کم ہو جائے گی، لیکن اس کے بعد بھی لپ برابر لگاتے رہیں۔ دو تین دن میں درم مڑھ کر پھٹ جائے گا۔ اس کے مہدیم کے پتوں کی بجھیر باندھیں یہاں تک کہ تمام داد خارش ہو کر زخم اچھا ہو جائے۔

(۲) بیگن ایک عدد لے کر بھو بھل میں دبا دیں۔ جب وہ بھلجھلا جائے تو اس کو نیچے سے تراش کر اس کے درمیان میں انگلی رکھ کر باندھ دیں۔ چند بار میل کرنے سے درم گھل جائے گا یا پک کر پھوٹ جائے گا۔  
(۳) اگر درم پک چکا ہو لیکن اس کے پھوٹنے میں دیر ہو تو پیاز کو چاقو سے کاٹ کر نمک کے ساتھ پیس لیں اور انگلی پر لگا کر صاف کپڑا باندھیں اور چار چار پہر کے بعد بدلتے رہیں۔ درم پک کر پھوٹ جائے گا۔

## ناروا

اس مرض میں جسم کے کسی حصے خاص کر ہاتھ پاؤں پر پہلے ایک آبلہ پیدا ہوتا ہے۔ جب وہ پک کر پھوٹتا ہے تو اس میں سے ایک دھاگہ سا نکلتا رہتا ہے۔ اگر یہ دھاگہ ٹوٹ جائے تو بہت تکلیف دیتا ہے۔ اس لیے کوشش اس بات کی کرنی چاہیے کہ دھاگہ بنا ٹوٹے نکل جائے۔ اس لیے اس دھاگہ کو کبھی چیز پر باندھ کر لٹچرہا



(۱) جب ماروا دکھائی دے اُس کو تیل سے چڑکاکھ کے پتے سے گرم کر کے سینکیں اور وہی پٹا لگا کر

باندھ دیں۔

(۲) بسکھیرہ کی جڑ اسی کے پتوں کے رس میں پس کرنا روئے پر باندھیں۔

(۳) مور کے پر کے چاند تین چار عدد لے کر قنبی سے باریک باریک تراش کر گڑ ایک تول میں ملا کر جلی بیر کے برابر گولیاں بنا کر روزانہ ایک گولی دیں، جن آدمیوں کو بار بار ناروا نکلتا ہو، ان کے لیے یہ گولیاں مفید ہیں۔

## زخم۔ گھاؤ

(۱) سرسوں کے خالص تیل میں تول میں خالص کیلہ ڈھائی تولے ملا کر کھول کریں، یہاں تک کہ تیل کی رنگت سُرخ ہو جائے۔ یہ تیل لگانے سے ہر قسم کا زخم اچھا ہو جاتا ہے۔ سر کے گنج اور زخم بھی اس کے استعمال سے اچھے ہو جاتے ہیں۔

(۲) تلون کا تیل میں تولے کڑا ہی میں پکائیں۔ پھر اس میں سیندور دس تولے ڈال کر پکائیں، یہاں تک کہ تیل کی رنگت کالی ہو جائے اور اس کی بوندیں زمین پر ڈالنے سے جم جائیں۔ اب کڑا ہی کو آگ سے اُتار لیں۔ بس یہ مرہم بن گیا۔ اس کو کپڑے پر لگا کر زخم پر لگائیں۔ اگر اس مرہم میں نیلا تھو تھا تین ماشے باریک پس کر اور ملا دیں تو یہ گندے زخموں کے لیے نہایت مفید مرہم بن جائے گا۔

(۳) سنبھالو کے پتے، درخت فراش کے پتے، چنبیل کے پتے، دھتورے کے پتے ہر ایک ڈو تولے لے کر تلون کے تیل پاؤ سیر میں ڈال کر آگ پر پکائیں، یہاں تک کہ پتے جل جائیں۔ اس کے بعد آگ سے اُتار لیں اور تیل کو صاف کر کے رکھیں۔ ضرورت کے وقت زخموں پر لگائیں۔

(۴) روغن انڈی پاؤ سیر میں انڈی کی کونپلوں کا رس پاؤ سیر ملا کر پکائیں، یہاں تک کہ صرف تیل رہ جائے۔ اب اس میں ہونادھو یا ہواڈو تولے ملا کر کھول کر رکھیں۔ یہ مرہم ہر قسم کے زخموں کے لیے مفید ہے۔ آگ سے جلنے کی وجہ سے جو زخم ہو جاتے ہیں وہ بھی اس مرہم کے لگانے سے اچھے ہو جاتے ہیں۔

## چوٹ

(۱) بدن کے کسی ایک حصہ پر چوٹ لگی ہو یا مختلف حصوں پر چوٹ کی وجہ سے جلد کے نیچے خون جم گیا ہو، اعضا میں درد رہتا ہو، تو ان سب صورتوں میں پھٹکری ایک ماشہ کو لمبی چار تولے میں جوئیں۔ اس کے بعد اس لمبی کو الگ کر کے میدہ اور کھانڈر سے بدستور حلوا بنائیں۔ یعنی ہوتی پھٹکری اسی حلویے میں ملا کر گولی بن کر نگلوائیں اور اوپر سے باقی حلوا کھلائیں۔

(۲) پیل کے پتے اکیس لے کر باریک پیس اور ان میں دود تو لے کر ملا کر سات گولیاں بنائیں۔ ایک گولی روزانہ دودھ سے کھائیں۔ یہ چوٹ کے درد کے لیے مفید ہے۔

(۳) ہلدی تین ماشے باریک پیس کر دودھ کے ساتھ پھانکیں یا دودھ میں ملا کر پیئیں۔ یہ چوٹ

کے لیے مفید ہے۔

(۴) گہیہوں لے کر جلائیں، اس کے بعد انھیں باریک پیس کر برابر برابر گھی اور گڑھیں ملا کر دود تو لے روزانہ دودھ کے ساتھ کھائیں۔ چوٹ کے درد کو دور کرنے کے لیے نہایت مفید ہے۔

(۵) پڑانا کھوپڑا، جو کڑوا نہ ہو کوٹ کر اس میں برابر وزن سے ہلدی ملا کر پوٹلی باندھیں اور اس پوٹلی کو تو بے پروا کر کے چوٹ والے حصہ کو سینکیں اور اسی کو چوٹ کی جگہ پر باندھ دیں۔ چوٹ کے لیے اور اس ٹانٹھ کے لیے مفید ہے، جو چوٹ کی وجہ سے پیدا ہو جاتی ہے۔

(۶) چونا اور ہلدی ملا کر درزا گرم کر کے سینکنے یا باندھنے سے چوٹ کا درد دور ہو جاتا ہے۔

(۷) بیگن کو الگ میں بھجھلا کر اس کا پانی پھونک کر پانچ تولے لیں اور تھوڑا گڑ ملا کر پلائیں۔ یہ درزا

چوٹ کے دردوں کو دور کرتی ہے۔

## موج آجانا

(۱) تلوں کی کھلی کوٹ کر پانی میں پکائیں اور موج کی جگہ درزا گرم کر کے باندھ دیں۔



(۲) پہلے عضو کو گرم پانی سے دھوئیں۔ اس کے بعد انڈے کی زردی میں تھوڑا گندھا کر لگا کر گرم پیپ کریں اور آگ سے ہلکی سٹکانی کریں یہاں تک کہ دوا خشک ہو جائے۔  
 (۳) تخم ارند کی گری ایک تولہ لے کر اور ایک تولہ کالے تلون کے ساتھ بھیڑ کے دودھ میں پیس کر گھیری پکا کر باندھیں۔

## بوائی پھٹنا

سردیوں میں پاؤں کی ایٹری پھٹ جاتی ہے، اسی کو بوائی پھٹنا کہتے ہیں۔ اس کے لیے نیچے لکھی ہوئی کوئی دوا استعمال کریں۔  
 (۱) بڑا دودھ بوائی میں بھر دیں۔

(۲) موسمِ خفے لاشے کو تلون کے تیل چار تولے میں پکائیں۔ اس کے بعد رال ایک تولہ باریک پیس کر لائیں اور تھوڑی دیر پکا کر نیچے آمار لیں۔ یہ نرم تیار ہے۔ اسے بوائی میں بھریں، نہایت مفید ہے۔

## آسن

بعض اوقات جوتے وغیرہ کی رگڑ سے انگلیوں پر آسن (دُگٹا) پیدا ہو جاتا ہے، جس سے کسی کسی وقت بہت تکلیف ہوتی ہے۔ اس کو دور کرنے کی آسان تدبیر یہ ہے کہ آسن کے بالائی سخت حصہ کو تیز چاقو یا اُسترے سے تراش کر پیتھ کا دودھ لگائیں اور اوپر لمیوں کاٹ کر باندھ دیں۔ چند بار لگانے سے آسن دور ہو جائے گا۔

## بواسیر

(۱) ہارنیکھار کے بیجوں کو پھیل کر صفت ان کی گری ڈو تو لے لیں اور تین ماشے کالی مرچوں کے ساتھ پیس کر پانی میں گوندہ کر داند مونگ کے برابر گولیاں بنائیں۔ دس تین ماشے گولیاں روزانہ صبح کو پانی سے کھائیں۔ غولی بواسیر کے لیے یہ گولیاں نہایت مفید ہیں۔

- (۲) لگروندہ (لگڑھڑی) بوٹی ایک سیر کو کٹ کر اس کا پانی پھاڑیں اور اگلی آگ پہنچائیں۔ جب وہ لگاٹھا ہونے لگے تو اس میں گہرے دو دو تالے اور مرغی کالی تین ماشے باریک ہیں کر لائیں اور گل میچ کے برابر گولیاں بنا کر رکھیں۔ ایک ایک گولی صبح و شام کھائیں۔ خون بوا سیر کے لیے مفید ہے۔
- (۳) کنگھی بوٹی کے پتے اکیس لے کر اکیس کالی برچوں کے ساتھ میں کر سات گولیاں بنائیں۔ ایک ایک گولی صبح و شام پانی سے کھائیں۔ یہ خون و بادی دونوں بوا سیر کے لیے مفید ہے۔
- (۴) منزخیم بکائن اور سوفت دونوں کو برابر وزن لے کر باریک پیسے اور دونوں کے برابر کھاڑا لاکر تین تین ماشے صبح و شام پانی سے پھانکیں۔ یہ بوا سیر بادی کے لیے مفید ہے۔
- (۵) کالی زیری پانچ تالے لے کر آدھی کو بھون لیں اور آدھی کو کچا ہی رہنے دیں۔ پھر دونوں کو بلا کر روزانہ تین ماشے پانی کے ساتھ پھانکیں۔ یہ بوا سیر خون و بادی کے لیے مفید ہے۔
- (۶) بھنگ چٹھے ماشے کو درد میں پکا کر مسوں کو بھپا رہ دیں۔ اس کے بعد بھنگ کی ٹکیہ بنا کر باندھیں۔ مسوں کا درد اور جلن دور ہو جائے گی۔
- (۷) لگروندہ بوٹی کو پیس کر ٹکیہ بنا کر مسوں پر لگا کر گرم باندھنے سے ان کی جلن دور ہو جاتی ہے اور سوجن اتر جاتی ہے۔
- (۸) بکائن کے پتوں کو پانی میں جوش دے کر اس پانی میں کپڑے کی گڈی بھگو بھگو کر مسوں کو سیکنے اور پتوں کی ٹکیہ باندھنے سے مسوں کی سوجن دور ہو جاتی ہے اور درد اور جلن کم ہوتی ہے۔
- (۹) کمن بوٹی ایک تور کالی مرغی پانچ دانے پانی میں پیس چھان کر پلانے سے بھی خون بوا سیر بند ہو جاتا ہے۔

## خضیوں کا ورم اور درد

- (۱) بھنگ دو تالے کو پانی میں جوش دیں، پھر اس جوشانیہ میں کپڑے کی گڈی بھگو بھگو کر اسے فوطوں کو سینکیں۔ بعد میں جوش دی ہوئی بھنگ کو ذرا گرم کر کے فوطوں پر باندھ دیں۔
- (۲) گل ٹیسو پانچ تالے، پوست خشکاش (افیون کا ڈوڈہ) ایک تور دونوں کو پانی میں جوش دیں۔ پھر



اس میں کپڑے کی گندی بھگو بھگو کر فوطوں کو سینکیں اور پھوک کو ہاتھوں سے کچل کر ذرا گرم فوطوں پر باندھیں۔  
 (۳) تبا کو کا پتا ذرا گرم کر کے خصیوں پر باندھنے سے خصیوں کا درم اور درد دور ہو جاتا ہے۔ اگر تپا خشک ہو تو اس کو پانی سے نم کر کے نرم کر لیا جائے اور پھر آگ پر سینک کر باندھا جائے۔  
 (۴) بکائن کے پتے دس تو لے پانی میں جوش دیں۔ پھر اس میں کپڑے کی گندی بھگو بھگو کر فوطوں کو سینکیں اور بعد میں پتوں کو ذرا گرم کر کے فوطوں پر باندھیں۔  
 (۵) اگر چوٹ لگنے سے خصیوں میں درم اور درد ہو تو ہلدی چھ مائے کو دوانڈوں کی زردی میں ملا کر ذرا گرم کر کے خصیوں پر لگائیں۔ اوپر سے ازبڈ کا پتہ رکھ کر باندھ لیں۔  
 (۶) اگر سوزاک کی وجہ سے درم خسیہ ہو اور اس کے ساتھ سخت درد ہو تو نوٹا در ایک تول کو ڈیڑھ پاؤ پانی میں پکائیں۔ اس کے بعد کپڑے کی گندی بھگو کر بار بار خصیوں پر رکھیں اور اسی گرم پانی سے ان کو دھاریں۔ درم اور درد اس سے دور ہو جائے گا۔

## خصیوں میں پانی بھر جانا

(۱) بکی کی میٹگی کی راکھ اور اجوائن خراسانی دونوں برابر وزن لے کر پانی میں پس کر اور تھوڑا سرکہ ملا کر لپ کریں اور دو تین ہفتے تک برابر لگاتے رہیں۔  
 (۲) ازاد ایک تول بھٹکری چھ مائے دونوں کو پانی میں پس کر خصیوں پر لپ کریں۔ اس کا استعمال دُر ہفتے تک کرتے رہیں۔

## خصیوں کی خارش اور زخم

(۱) چھوٹی ہٹریں اور رسوت دونوں برابر وزن پس کر سرسوں یا مہوے کا تیل ملا کر فوطوں پر لگائیں۔ دلتین

روز کے لگانے سے خارش دور ہو جائے گی اور اگر زخم بھی ہوں گے تو اچھے ہو جائیں گے۔  
 (۲) ایک تولہ ہندی اور کا فور چھے ماشے باریک کر کے ایک سو ایک مرتبہ دھوئے ہوئے گانے کے  
 گھی میں ملا کر نیم کے ڈنڈے سے رگڑ کر ڈبیر میں محفوظ رکھیں اور روزانہ فوطوں پر لگایا کریں۔  
 (۳) کیکر کی چھال پانی میں جوش دے کر اس سے فوطوں کو دھوئیں اور اس کے بعد نیم کا تیل لگائیں۔

## بعض عمومی امراض کمر کا درد

کبھی کمر میں سخت درد ہوتا ہے، جو سردی لگنے سے بڑھ جاتا ہے۔ اس کے لیے یہ دوائیں مفید ہیں:

(۱) ازٹڈ کے بھجوں کی مینگ سات تولے پس کر آدھ سیر درد میں پکائیں، یہاں تک کہ

کھویا بن جائے۔ اب اس کو چودہ تولے گھی میں بھونیں اور چودہ تولے کھانڈ ملا کر رکھیں اور روزانہ  
 صبح کو دو تولے سے چار تولے تک کھائیں۔ کمر کے درد کے لیے مفید دوا ہے۔

(۲) کریمینی گیز کی جڑ جلا کر کنہ بنائیں اور اس کو پس کر دو دو ماشے کی مقدار میں دو تولے

گھی کے ساتھ کھائیں۔ چند روز کے استعمال سے کمر کا درد دور ہو جاتا ہے۔

(۳) اسگندھ کی جڑ کو باریک پس چھان کر کھانڈ برابر وزن ملائیں اور چھ چھ ماشے صبح

دشام درد سے کھائیں اور اسگندھ کے پتے تیل سے چمڑ کر گرم کر کے درز کی جگہ رکھ کر بانڈ کریں۔

تین چار بار کے استعمال سے کمر کا درد دور ہو جائے گا۔

(۴) ازٹڈ کی جڑ، سوٹھ، دھنیا ہر ایک چھ ماشے کو رات کے وقت پانی میں بھگو کر

اور صبح کو جوش دے کر پییں۔ کمر کے درد کے لیے مفید ہے۔

گٹھیا کے بیان میں جو تیل لکھے گئے ہیں، ان کی مالش سے کمر کے درد کو بھی فائدہ پہنچتا ہے۔



## پُرانا بخار

کبھی لیبر یا بخاروں کا مناسب علاج نہ ہونے سے بخار پُرانا ہو جاتا ہے اور دق کا بخار گھجیا جاتا ہے پُرانا ہونے پر لکڑی کا بخار ہر وقت رہتا ہے۔ بھوک نہیں لگتی اور قبض کی شکایت رہتی ہے۔ ایسی حالت میں ان دواؤں کا استعمال مفید ہے۔

(۱) خاکسی (خوب کلاں) ایک تولہ پندرہ تولے پانی میں جوش دے کر چھان کر پلائیں۔ پہلے روز ایک جوش، دوسرے روز دو جوش، اسی طرح ساتویں روز سات جوش دے کر پلائیں۔ اس کے بعد ایک ایک جوش کم کر کے اور ایک ہفتہ پلائیں۔ پُرانے لمبی بخار کے لیے مفید ہے۔

پہلے ہفتہ میں روزانہ تھوڑا تھوڑا پانی بڑھاتے رہیں تاکہ جوش آنے کے بعد پانی کم از کم آدھ پاؤں رہ جائے پھر دوسرے ہفتہ میں تھوڑا تھوڑا پانی گھٹاتے رہیں، یہاں تک پہلی مقدار تک پہنچ جائیں۔

(۲) اجوائن دیسی ایک تولہ کر صبح کو ایک مٹی کے گورے آبِ خوں میں ڈیڑھ پاؤں پانی میں بھگو رکھیں۔ آٹھ پہر کے بعد دوسری صبح کو صاف پانی چھان کر پیں اور سات آٹھ روز تک برابر پیتے رہیں۔ یہ پُرانے بخار کو اتارنے کے لیے نہایت مفید دوا ہے۔

(۳) گلوبنز خاکسی، اجوائن ہر ایک چھ ماشے کو پانی میں جوش دے کر ایک ہفتہ تک پیں۔

(۴) گلوبنز ایک تولہ کو ریزہ ریزہ کر کے رات کے وقت گرم پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو چھان کر پیں۔

## بغل گندھ

(۱) جامن کی چھال اور پتوں کے جو شاندرے سے بنل دھونے سے ان کی بدبودور ہو جاتی ہے۔

(۲) سیم کی پتیاں پیس کر بنل میں لگانے سے بدبو کا آنا بند ہو جاتا ہے۔

(۳) چوڑا پانی میں پیس کر لگانے سے بنل کی بدبودور ہو جاتی رہتی ہے۔

# ہاتھ پاؤں سے زیادہ پسینہ آنا

بعض آدمیوں کے ہاتھ کی تھیلی اور پاؤں کے تلووں سے بہت زیادہ پسینہ نکلا کرتا ہے۔ اس کے لیے یہ

دوائیں مفید ہیں:

(۱) بیر کے پتے پیس کر ہاتھ پاؤں پر لگائیں۔

(۲) لیکر کی پتیاں خشک ہارک پیس چھان کر ہاتھ کی تھیلی اور پاؤں کے تلووں پر ملیں۔

(۳) پھٹری پانی میں گھول کر اس سے ہاتھ کی تھیلی اور پاؤں کے تلووں کو دھوئیں۔

(۴) بیگن کا پانی نکال کر ہاتھ کی تھیلیوں اور تلووں پر لگانے سے بھی ان سے پسینہ کا نکلنا بند

ہو جاتا ہے۔

## انگلیوں کا پھولنا

سردیوں میں بعض آدمیوں کے ہاتھ کی انگلیاں ٹھنڈا پانی لگنے سے سوج جاتی ہیں اور ان میں کھجلی ہوا

ہوا کرتی ہے۔ یہ شکایت عورتوں کو زیادہ ہوتی ہے۔

اس شکایت کو دور کرنے کے لیے گہیوں کی بھوسی اور نمک کو پانی

میں جوش دے کر اس سے ہاتھوں کو دھوئیں یا شلجم یا چقندر کے جوشانڈ

سے ہاتھوں کو دھوئیں۔



## آواز کا بیٹھ جانا

کبھی نزلہ و زکام کی وجہ سے اور کبھی زیادہ زور سے جھنجھنے چلانے یا زیادہ دیر تک تقریر کرنے یا گانے یا خاک

دھول یا دھواں سانس کے ساتھ اندر چلے جانے سے آواز بیٹھ جاتی ہے اور کبھی ٹھنڈ لگنے یا سینہ در کھانے

سے بھی یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔



اگر یہ شکایت نزلہ و زکام کی وجہ سے ہو تو اس کا علاج کریں ورنہ حالات کے مطابق نیچے لکھی ہوئی دوا میں سے کوئی دوا استعمال کریں۔

اگر دھوئیں یا گرد و غبار یا زور سے چپخنے چلانے، تقریر کرنے اور گانے سے آواز بیٹھ جائے تو  
(۱) چراغ کا گل پان میں رکھ کر کھائیں۔ سینہ درد کھانے سے بیٹھی ہوئی آواز کے لیے یہ خیر صیت سے مفید ہے۔

(۲) خونچان ایک ماشہ پان میں رکھ کر کھائیں۔  
(۳) ادراک میں سوراخ کر کے نمک بھر دیں، پھر ادراک سے نکالے ہوئے چورہ سے سوراخ بند کر کے گیلا کپڑا پیٹیں اور آٹا یا مٹی لگا کر چولہے میں دبا دیں، جب پک جائے تو نکال لیں اور تھوڑی تھوڑی ادراک کاٹ کر کھائیں۔ سردی سے بیٹھی ہوئی آواز کھل جائے گی۔

(۴) جمبا کو کا جلا ہوا گل جو حلیم میں باقی رہ جائے، ایک سیر جمع کر کے باریک پس لیں اور اس کو پانی پانچ سیر میں گھول کر رات کو رکھ چھوڑیں، ایک دو بار اچھی طرح ہلاتے بھی رہیں۔ صبح کو صاف پانی نہار کر ایک کڑا ہی میں پکائیں، یہاں تک کہ پانی اٹھ جائے اور گاڑھا رب سارہ جائے اس کو خشک کر کے شیشی میں رکھ چھوڑیں۔ یہ جمبا کو کا نمک تیار ہو گیا۔ ایک رات یہ نمک پان میں کھانے سے آواز کھل جاتی ہے۔ اس کے علاوہ اس کے کھانے سے پُران کھانسی بھی دور ہو جاتی ہے۔

(۵) بادام کی گریاں سات اور کالی مرچیں سات دانے دونوں کو تھوڑا پانی ڈال کر چٹنی کی طرح پس لیں اور ذرا سی چینی ملا کر چاٹ لیں، خشکی کی وجہ سے بیٹھی ہوئی آواز کھل جاتی ہے۔

## گھبکھا گلہڑ

اس مرض میں گلے کی گلیٹی (غُدّہ ذَرّیّہ) تھائی رائیڈ گلینڈ بڑھ جاتی ہے، جس کی وجہ سے گلا پھول جاتا ہے۔ یہ مرض مدت تک بلکہ زندگی بھر رہتا ہے، عام طور پر مریض کو اس سے کسی طرح کی تکلیف نہیں ہوتی، سوائے اس کے کہ دیکھنے میں گلابے ڈھنکا سا ہو جاتا ہے اور بُرا معلوم ہوتا ہے۔

جب یہ مرض زیادہ بڑھ جاتا ہے تو دواؤں سے اس کا علاج نہیں ہو سکتا۔ اس صورت میں جراحی (اپریشن) سے اس کا علاج کیا جائے، البتہ شروع میں نیچے لکھی ہوئی دواؤں سے اس کا علاج ہو سکتا ہے۔  
 (۱) لگروندہ (گلرچھڑی) کے پتے لے کر گھی یا تلوں کا تیل لگا کر گرم کریں اور بلکا گرم کھا کر پانچویں اور دو تین ہفتے تک روزانہ برابر باندھتے رہیں۔

(۲) سن کے بچوں کو پانی میں پیس کر ہلکا گرم گلیٹر پلگائیں، اوپر سے ارنڈ کا پتہ لگا کر باندھ دیں۔ چند روز برابر اسی طرح کریں، گلیٹر کو گھلانے کے لیے مفید ہے۔

(۳) لدی، سہاگہ اور اجوائن تینوں برابر وزن لے کر بیک پیس اور گھیکوار کے گودے دو تولے میں چھپے ماشے یا دو لاکر گرم کر کے گلیٹر پلگائیں اور اوپر سے ارنڈ کا پتہ لگا کر باندھ دیں۔  
 (۴) اسی، سرسوں اور سن کے بیج چھپے ماشے لے کر بری مکو کے پانی میں پیس کر اور ذرا گرم کر کے لگانا مفید ہے۔

(۵) زبسی، کالی زیری ہر ایک چھپے ماشے، مغز ایتاس تین تولے کو ہری مکو کے پانی میں پیس کر ذرا گرم کر کے گلیٹر پلگائیں۔ اوپر سے ارنڈ یا پیل کا پتہ لگا کر باندھیں اور چند روز اسی طرح کرتے رہیں۔

## جوتیں پڑ جانا

جو عورتیں پاک صاف نہیں رہیں اور مدت تک سرنہیں دھوئیں، ان کے سر میں جوتیں پیدا ہو جاتی ہیں جو کالے رنگ کی ہوتی ہیں۔ ان کے ساتھ ہی بالوں سے ان کے بے شمار انڈے چٹے ہوتے ہیں جو خنکاش سے بھی چھوٹے ہوتے ہیں اور ”لیکھیں“ کہلاتے ہیں۔ جو مرد پاک صاف نہیں رہتے ان کے کپڑوں میں بھی جوتیں پیدا ہو جاتی ہیں، جو سفید رنگ کی ہوتی ہیں۔ بعض آدمیوں کے بالوں کی جڑوں میں جوتیں اپنا منہ چھپائے ہوتی ہیں۔ یہ بہت چھوٹی ہوتی ہیں اور ”جم جوتیں“ کہلاتی ہیں۔

جوڑوں کو دور کرنے کے لیے بدن اور کپڑوں کی صفائی پہلی تدبیر ہے جن کپڑوں میں جوتیں ہوں ان کو پانی میں ڈال کر آگ پر پکائیں، پھر صابون ڈال کر دھو ڈالیں۔ سر یا پیر کے بالوں میں جوتیں پیدا ہوئی



ہوں تو بالوں کو اُس ترے سے مات کرا دیں اور اس کے بعد روزانہ نہائیں اور صاف ستھرے کپڑے پہنیں۔ اگر سر پٹو کے بال نہ منڈوا سکیں تو نیچے لکھی ہوئی دواؤں میں سے کوئی دوا استعمال کریں:

(۱) جن بالوں میں جوتیں ہوں، ان میں مات کو تلی کا تیل یا پیڑول لگا کر اوپر سے کوئی کپڑا باندھ لیں صبح کو صابون اور گرم پانی سے دھوئیں سب جوتیں مرجاتی گی۔

(۲) نیم کا تیل لگانے سے بھی جوتیں مرجاتی ہیں۔

(۳) حقے کا سٹرا ہوا پانی لگانے سے جوتیں مرجاتی ہیں یا تمباکو کے پتے پانی میں اُبال کر اس سے بالوں کو دھوئیں اس سے بھی جوتیں ہلاک ہو جاتی ہیں۔

(۴) سہاگہ اور پھنکری پانی میں ملا کر نہانے سے بھی جوتیں مرجاتی ہیں۔

## مردوں کی خاص بیماریاں

### ضعف باہ

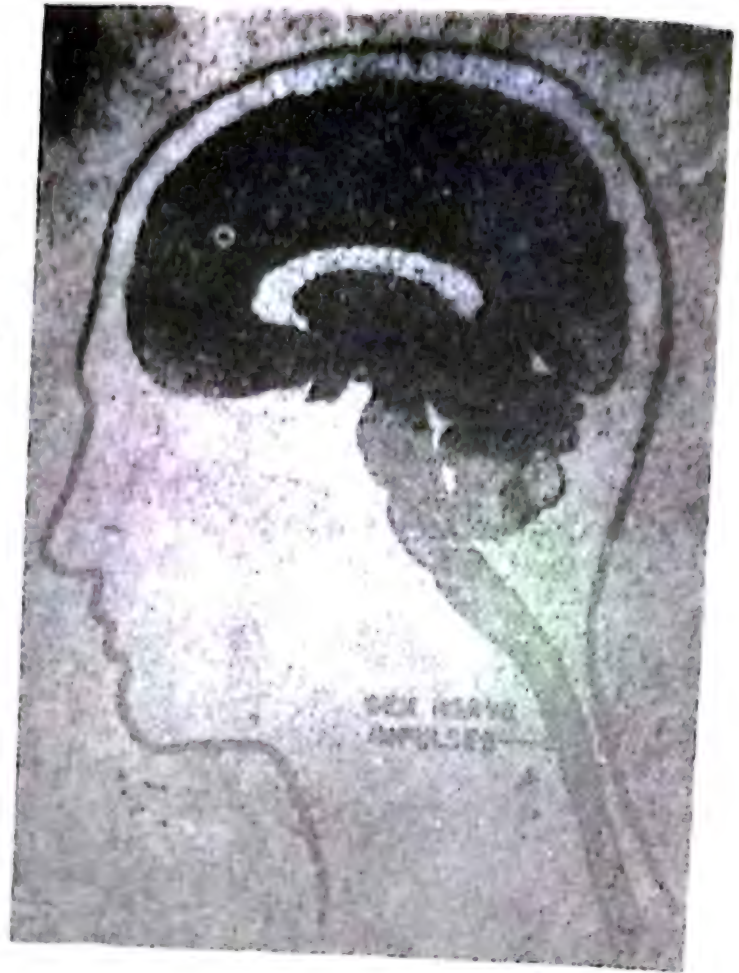
(۱) حلوا: اُڑد کی دال دھلی ہوئی دس تولے کو پیاز کے رس میں تو لے میں بھگوئیں۔ جب دال پھول جائے تو اس کو خشک کر کے باریک پس لیں اور تخم املی کو بجاڑ میں بھنوا کر اس کی گری پانچ تولے کر باریک پس لیں۔ اس کے بعد موصلی سفید اور سنگھاڑا پانچ پانچ تولے لے کر سفوف بنائیں اور ان سب کو ملا کر رکھیں۔ پھر اس سفوف میں سے ڈھائی تولے لیں اور ڈھائی تولے لکھی میں بھون کر پانچ تولے چینی اور پانی ملا کر حلوا پکائیں۔ اور تقریباً دو اشے سوٹھ باریک پس ہوئی ملا کر کھائیں اور پر سے دودھ پیئیں۔ اعلیٰ درجہ کی مقوی غذائے دوائی ہو۔ قوت باہ کو بڑھاتی ہے اور مادہ تولید پیدا کرتی ہے۔ جریان اور رقت و سرعت کو دور کرتی ہے۔

(۲) پیاز کا پانی: ادرک کا پانی، گھی ہر ایک ایک تولہ کو شہد ڈو تولے، انڈے کی زردی دو عدد سب کو ملا کر آگ پر رکھیں اور چھپ سے چلاتے رہیں، جب کسی قدر گاڑھا ہو جائے تو آگ سے اتار کر کھائیں اور پر سے دودھ پیئیں۔ نہایت مقوی باہ ہے۔

(۳) بداری کندوس تولے کو باریک

پس چھان کر برابر وزن کھاڑ لائیں۔ روزانہ  
ایک ایک تولہ صبح و شام دودھ کے ساتھ  
کھائیں۔ یہ دوا قوت باہ کو بڑھاتی ہے۔

(۴) کھیرا اڑد کی دال دھل ہوئی  
ڈھائی تولے لے کر گھی میں بھونیں۔ اس کے  
بعد ڈیڑھ پاؤد دودھ ڈال کر پکائیں جب کھیر  
کی مانند ہو جائے تو چینی ملا کر آگ سے آگ لیں  
اور گرم گرم کھائیں۔ اس کے استعمال سے  
قوت باہ بڑھتی اور مادہ تولید خوب پیدا ہوتا ہے۔



(۵) سنگھاڑے کا حلوہ: سنگھاڑوں کو پس کر آٹا بنالیں۔ اب یہ آٹا ڈھائی تولے لے کر گھی ڈھائی تولے میں  
بھونیں اور چینی پانچ تولے اور پانی ملا کر حلوہ پکائیں۔ اسے روزانہ صبح کو تیار کر کے بطور ناشتہ کھائیں اور اس پر سے  
دودھ پییں۔ مقوی باہ اور مؤثر منی ہے۔

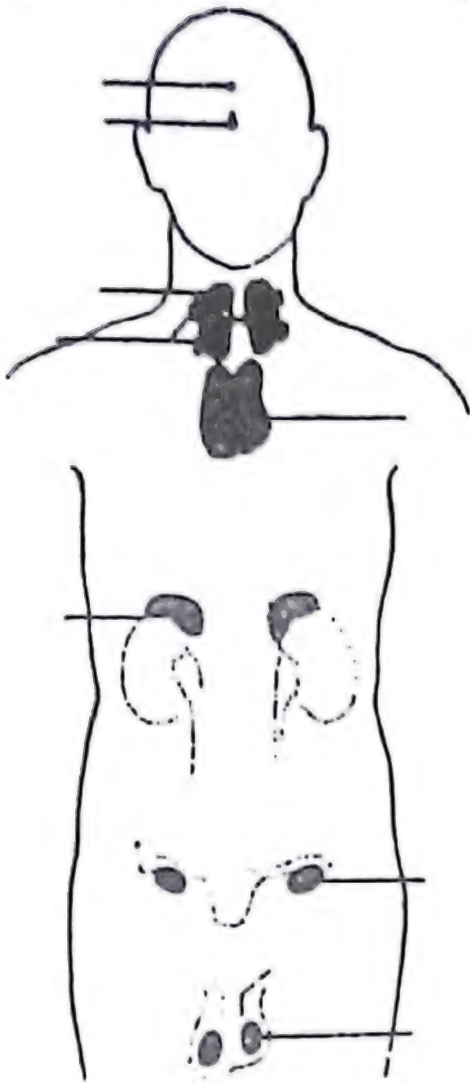
(۶) سیاہ تل اور گوگرد و دودھ تولے کو پس کر آدھ سیر دودھ میں پکائیں۔ جب کھیر سی ہو جائے تو چینی شامل  
کر کے گرم گرم کھائیں۔ قوت باہ کو بڑھاتی اور مادہ تولید کو پیدا کرتی ہے۔

(۷) موصل سفید ڈھائی تولے، بھوسی اسپنول پانچ تولے دونوں کو کوٹ چھان کھیں اور چھ ماشے کر  
ڈیڑھ پاؤد دودھ میں پکائیں۔ جب کھیر سی ہو جائے تو چینی سے میٹھا کر کے ہلکا گرم پییں۔ مقوی باہ اور مؤثر منی ہے۔

(۸) انڈوں کا حلوہ: مرغی کے دو انڈے لے کر ان کی زردی اور سفیدی نکال کر پھینٹیں۔ پھر ایک قلعی دار  
برتن میں گھی پانچ تولے اور لونگیں سات عدد ڈال کر آگ پر رکھیں۔ جب لونگ سرخ ہو جائیں تو انڈوں کی زردی  
و سفیدی اور آدھ پاؤد چینی ملا کر جمپے سے چلاتے رہیں، یہاں تک کہ حلوے کے مانند ہو جائے۔ اب اس پر دھنیا  
اور سنوٹھ باریک پیسی ہوئی ایک ایک ماشہ ملا کر کھائیں اور اس کی دوا خوراک بنائیں۔ یہ حلوہ کھا کر اس پر سے



دودھ پیئیں۔



(۹) پیل پانچ تولے کو کوٹ کر ایک سیر دودھ میں جوش دیں، یہاں تک کہ گھو یا بن جانے۔ اب اس گھوے کو تھوڑے گھی میں بھرنیں اور آدھ سیر کھانڈ لاکر رکھیں۔ روزانہ دو تولے کھا کر ادھر سے دودھ پیئیں۔

## جریان

(۱۱) بول کی نرم دنازک پھلیاں (جن میں ابھی بیج نہ پڑے ہوں) لے کر سائے میں خشک کریں اور کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور اس میں برابر وزن کھانڈ لاکر رکھیں۔ روزانہ صبح کو چھ ماشے یہ سفوف دودھ کے ساتھ کھائیں۔ جریان کے لیے نہایت مفید ہے۔ رقت کی شکایت کو بھی دور کرتا ہے۔

(۲) بڑک لائٹ کو نپلیں لے کر سائے میں خشک کریں اور کوٹ چھان کر برابر وزن کھانڈ لاکر رکھیں اور روزانہ صبح کو چھ ماشے یہ دوا دودھ کے ساتھ کھائیں۔ جریان اور رقت دُشہمت کے لیے مفید ہے۔

(۳) سینھل کے جوان درخت کی نرم جڑ لے کر سائے میں خشک کریں اور کوٹ چھان کر برابر وزن کھانڈ لاکر رکھیں۔ روزانہ صبح کو ایک تولہ سفوف دودھ کے ساتھ کھائیں۔ اس کے استعمال سے جریان دور ہو جاتا ہے اور رقت بڑھتی ہے۔

(۴) تال لکھانا پانچ تولے لے کر بڑھ کے دودھ میں تین بار تر خشک کریں۔ اس کے بعد باریک پیس کر برابر وزن کھانڈ لاکر رکھیں۔ پانچ ماشے یہ سفوف روزانہ صبح کو دودھ کے ساتھ کھائیں۔ اس کے دھمن بھنے کے استعمال سے جریان دور ہو جاتا ہے اور منی گاڑھی ہو جاتی ہے۔

(۵) منتر تخم سرس، منتر تخم ڈھاک دونوں پانچ پانچ تولے لے کر باریک پیس کر پانچ تولے کھانڈ

لاکر رکھیں۔ روزانہ صبح کو چھ ماشے یہ دوا درد دھکے ساتھ کھائیں۔ پندرہ بیس روز کے استعمال سے جریان کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

(۶) سادر اور سیل کھڑی دونوں برابر وزن لے کر سفوف بنائیں اور ان کے برابر کھانڈ ملا رکھیں روزانہ صبح کو چھ ماشے یہ دوا درد دھکے ساتھ بیس دن تک کھائیں۔ جریان کے لیے بڑی مفید دوا ہے۔

(۷) اسگندھ ناگوری، بدھا رلا درتا درتینوں برابر وزن کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور ان کے برابر شکر سفید ملا کر رکھیں۔ روزانہ صبح کو چھ ماشے یہ سفوف درد دھکے ساتھ کھائیں۔ دو تین ہفتے کے استعمال سے جریان جا مارے گا اور جریان کی وجہ سے جو دوسری شکایتیں پیدا ہو جاتی ہیں وہ بھی دور ہو جائیں گی۔

(۸) آملہ خشک اور آنہ ہلدی ہر ایک پانچ تولے کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور ان کے برابر کھانڈ ملا کر رکھیں۔ روزانہ صبح کو چھ ماشے یہ دوا درد دھکے ساتھ کھائیں۔ جریان کے لیے مفید دوا ہے۔

(۹) بڑے زرد پتے دس سیر لے کر دمن پانی میں پکائیں، یہاں تک کر یہ پتے گل جائیں، اب ان پتوں کو ہاتھوں سے مل کر چھان لیں اور پھر اس پانی کو پکائیں، یہاں تک گاڑھا رب سا بن جائے۔ اب اس میں بھلی بوٹی دو تولے باریک پس کر لائیں اور جگلی بیر کے برابر گولیاں بنا کر رکھیں۔ روزانہ صبح کو ایک گولی درد دھکے ساتھ کھائیں۔ تین چار ہفتے تک برابر کھاتے رہیں۔ جریان اور رقت و سرعت کے لیے مفید ہے۔

(۱۰) بعض گرم مزاج نوجوانوں کا مادہ تولید بہت پتلا ہو جاتا ہے، ان کے لیے یہ دوا مفید ہے۔ شیشم کے سبز پتے ایک مٹھی بھرات کو ایک چینی کے پیالے میں ڈال کر پانی میں بھگور رکھیں۔ صبح کو ان پتوں کو مل کر چھان لیں اور چینی ملا کر پییں۔ پانچ۔ سات روز کے استعمال سے فائدہ ہو گا۔ اگر کثرت احتلام کی شکایت ہوگی تو وہ بھی دور ہو جائے گی۔

## احتلام

(۱) روزانہ صبح نہار منہ ایک گلاس ٹھنڈا پانی پینے سے کثرت احتلام کی شکایت کم ہو جاتی ہے۔

نوجوان گرم مزاج اشخاص کے لیے مفید ہے۔



(۲) دھیا خشک ضرورت کے مطابق لے کر کوٹ چھان لیں اور اس کے برابر وزن شکر سفید ملا کر روزانہ صبح کو نہار منہ ٹھنڈے پانی سے کھائیں۔ اس سے احتلام کی زیادتی نہیں رہتی۔

(۳) لیکر کی کوئلیں چھپے ماشے پانی میں پیس چھان کر پیسے سے احتلام بند ہو جاتا ہے۔ سردیوں کا موسم ہو تو سائے میں خشک کر کے کوٹ چھان کر شکر سفید برابر وزن ملا کر رکھیں۔ روزانہ سات ماشے صبح کو پانی کے ساتھ کھائیں۔

(۴) بھنگ کے بیج ایک تولہ انار کی بنا کھلی کلی دو تولے، دونوں کو پیس کر چھان لیں اور برابر وزن شکر سفید ملا کر رکھیں۔ روزانہ صبح کو تین ماشے یہ دوا ٹھنڈے پانی سے کھائیں۔

احتلام کے مرض کو چاہیے کہ وہ اپنے خیالات کو پاکیزہ رکھے۔ عشقِ قیصے کہانیوں اور نادلوں کے پڑھنے اور سینما کے دیکھنے سے پرہیز کرے۔ رات کا کھانا سونے سے دو تین گھنٹے پہلے کھائے۔ دودھ چٹائے پی کر فوراً سوئے۔ چت ہرگز نہ سوئے۔ ہمیشہ کروٹ پر سونے کی کوشش کرے اور یہ خیال بار بار دہرا کر سوئے کہ مجھے احتلام ہرگز نہیں ہوگا۔

## سرعت

جریان کے لیے جو دوائیں لکھی گئی ہیں وہ مرضِ سرعت میں بھی مفید ہیں۔ ان کے علاوہ مندرجہ ذیل دوائیں خاص طور پر سرعت کو دور کرتی ہیں۔

(۱) لاجنتی کے بیج ضرورت کے مطابق لے کر باریک پیس کر چھان لیں اور ان کے برابر کھانا ملا کر روزانہ صبح کو چھپے ماشے دودھ کے ساتھ کھائیں۔ منی کو غلیظ کرنے اور مرضِ سرعت کو دور کرنے کے لیے نہایت مفید دوا ہے۔

(۲) تخمِ ریاں آٹھ تولے کو کوٹ چھان کر برابر وزن شکر سفید ملا لیں اور روزانہ چھپے ماشے صبح کو دودھ پاؤ سیر کے ساتھ کھائیں۔

(۳) دھتورے کے بیج اور کالی مرچیں دونوں ایک ایک تولہ لے کر باریک پیس کر چھان لیں اور

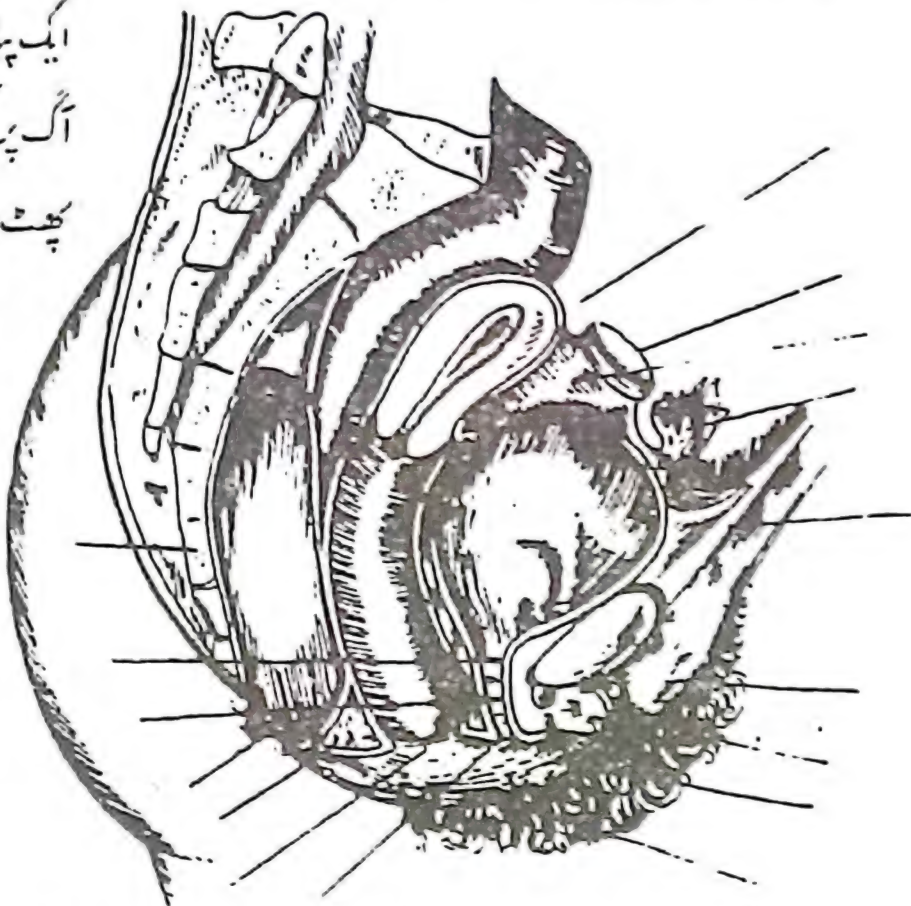
ذرا سا شہد ملا کر کالی مرچ کے برابر گولیاں بنائیں۔ روزانہ صبح کو ایک گول کھا کر اور پتے سونٹ چھ ماٹھے  
پانی میں پیس چھان کر پیس۔ سرعت و جریان کے لیے مفید ہے۔

(۴) بڑکی کو نپل، ڈھاک کی کو نپل، گور کی چھال تینوں برابر وزن لے کر سائے میں خشک کریں  
اور کوٹ چھان کر شکر سفید برابر وزن ملا کر رکھیں۔ روزانہ صبح کو نو ماٹھے دودھ پاؤ سیر کے ساتھ کھائیں۔

## عورتوں کی خاص بیماریاں

### ورم رحم۔ درد رحم۔ زخم رحم

(۱) بری کموا در ہری کاسنی کے پتوں کو کوٹیں اور ان کا پانی پھونک کر دس گولے لیں اور اُسے  
ایک پیالے یا دنگی میں ڈال کر  
آگ پر رکھیں۔ جب پانی  
بھٹ جائے تو اس کو چھان کر  
کچی کھانڈ دو دو گولے  
ملا کر پلائیں۔ ورم رحم  
کے لیے بڑی مفید  
دوا ہے۔



(۲) سنبھالو  
سہجنہ، بکاشن کاسنی  
کو خٹلی، زیر کپاس

اور سویا ان آٹھ بوٹیوں کے پتے دو دو گولے لے کر پانی میں پکائیں۔ جب یہ پتے گل جائیں اور پانی ختم  
ہو جائے تو ان کو ایک تولیوں کے تیل میں بھیجے کے مانند تیل کر لگا کر گرم نان کے نیچے باندھیں۔ ورم رحم





کو یہ دوا دور کرتی ہے۔

(۲) منزا مٹاس ڈرتولے، کمونٹک

چھ ماشے، کلاب کے پھول تین ماشے کوہری مکو  
کے پانی میں پیس کر ہلکا گرم لیپ کریں۔ درم  
رحم کو گھلانے کے لیے مفید ہے۔

(۴) اگر رحم میں زخم ہوں تو نیم کے

پتے پانچ تولے، کیلہ چھ ماشے، سہاگرتین ماشے

کو ایک سیر پانی میں جوش دیں۔ جب آدھا

رہ جائے، چھان کر نذر بیوپکاری اندام نہانی

کو دھوئیں۔

(۵) نیم کے پتے، انار کے پتے، اکاس بیل ہر ایک پانچ تولے کو سوا سیر پانی میں جوش دیں۔ جب تین پاؤ

دہ جائے تو اس میں کپڑے کی گدی بھگو کر بار بار سینکیں اور پتوں کو کچل کر تھوڑے تلوں کے تیل میں تل کر زنا کے

نیچے باندھیں۔ یہ دوا درم رحم کے لیے مفید ہے۔

(۶) گلی ٹیوٹین تولے، پوست خشخاش ایک تولہ کو پانی میں جوش دیں اور اس میں کپڑے کی گدی بار بار

بھگو کر سینکیں جیف کے جاری ہونے اور بچہ ہونے کے بعد جو درد ہوتا ہے، اس کی تسکین کے لیے مفید ہے۔

## سیلان الرحم لیکوریا

(۱) مولسری کی چھال خشک کر کے سفوف بنائیں اور برابر وزن کھانڈ ملا کر روزانہ صبح کو نو ماشے تازہ پانی

کے ساتھ کھائیں۔ یہ سیلان الرحم زسیدی جانے کے لیے مفید ہے۔

(۲) ڈساک کی کونپلیں اور بڑکی کونپلیں دونوں برابر وزن لے کر خشک کریں اور سفوف بنائیں اور

برابر وزن کھانڈ ملا کر روزانہ صبح کو نو ماشے دردہ پاؤ سیر یا تازہ پانی کے ساتھ کھائیں۔ یہ سیلان الرحم کے لیے

نہایت مفید ہے۔

- (۳) بیل کھڑی تین تولے بجھئے ہوئے چنے دوتولے، ماروا یک تولہ تینوں کو کوٹ چھان کر برابر وزن کھاٹہ ملائیں اور روزانہ صبح کو خچے ماشے کھا کر اوپر سے پاؤ سیر دودھ پیئیں۔ یہ سیلان الرحم کے لیے مفید ہے۔
- (۴) موصل سینھل بقدر ضرورت لے کر کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور اس کے برابر کھاٹہ ملا کر روزانہ صبح کو ناشتہ ماشے دودھ پاؤ سیر کے ساتھ کھائیں۔ یہ سفوف سیلان الرحم کو دور کرتا ہے۔
- (۵) آلا خشک، لیٹھن دونوں برابر وزن لیں اور باریک کوٹ چھان کر تلنے شہ میں ملائیں اور روزانہ صبح و شام چھ چھ ماشے کھا کر دودھ پیئیں۔ یہ سیلان کے لیے مفید ہے۔

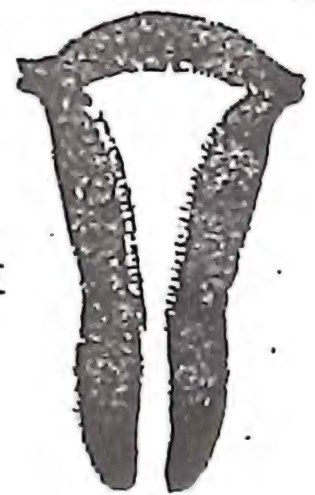
## حیض کی زیادتی

- (۱) اشوک کی چھال دو تولے کو تھوڑا سا کوٹ کر پاؤ سیر دودھ اور پاؤ سیر پانی میں پکائیں، یہاں تک کہ پانی جل کر دودھ رہ جائے۔ اب اس کو آگ سے اُتار کر چھان لیں اور چینی سے میٹھا کر کے پیئیں۔ چند روز کے

BEFORE MENSTRUATION

MENSTRUATION

AFTER MENSTRUATION



LINING  
OF UTERUS

IN THREE  
STAGES

ستہال سے حیض کی زیادتی اس سے دور ہو جائے گی۔

- (۲) لودھ پٹھانی، گیر اور مازو یہ تینوں برابر وزن لے کر باریک کوٹ چھان کر سفوف بنالیں اور



پارہاٹھے صبح دشام دردھ کے ساتھ کھائیں۔ اس سے خون بند ہو جائے گا۔

(۳) گورگدرائے ہوئے لے کر سائے میں خشک کریں۔ اس کے بعد باریک پس کر برابر پسینی ملا کر کھیں۔

غجے غجے ماشے صبح دشام دردھ کے ساتھ کھائیں۔ اس سے خون کی زیادتی دردھ بند ہو جائے گی۔

۴۱ رسوت تین

ماشے لاکو تین ماشے کو

باریک پس کر دردھ خوراک

بنائیں۔ ایک خوراک صبح

اور ایک خوراک شام

دردھ کے ساتھ کھلائیں

دو تین روز کے استمال

سے خون رک جائے گا۔

(د) خشک آلوں

کو بنز آلوں کے رس میں

تین دن تک کھل کر کے

سفوت بنائیں اور چٹے ماشے یہ سفوت گانے کے دردھ سے کھلائیں۔ جیس کا خون بند ہو جائے گا۔

(۶) سیل کھڑی، گروہر ایک دو تو لے کو باریک پس چھان کر روزانہ صبح دشام تین تین ماشے پانی یا

دردھ کے ساتھ کھائیں، دو تین روز کے استمال سے خون بند ہو جائے گا۔

(۷) ملتان بنی ایک تول کو کوٹ کر رات کے وقت پاؤ بھر پانی میں گھس کر کھیں۔ صبح کو تھرا ہوا

پانی لے کر پییں۔ یہ خون کو روکنے کے لیے مفید ہے۔

(۸) کڑا کی چھال کو بٹ چھان کر برابر وزن کھانڈ ملا کر پانچ پانچ ماشے صبح دشام پانی سے کھائیں۔ اس

سے بھی خون بند ہو جاتا ہے۔



## حیض کا بند ہو جانا

(۱) سن کے بیچ چھ ماہ تھوڑا سا کوٹ کر ایک پاؤ پانی میں جوش دیں، یہاں تک کہ آدھا رہ جائے اس کے بعد چھان لیں اور دو تو لے کر دو تو لے گھی ملا کر پیں۔ اگر حیض بند ہو گیا تھوڑا تھوڑا تکلیف کے ساتھ آتا ہو گا تو اس کے استعمال سے کھل کر آجائے گا، جن تاریخوں میں حیض آتا ہو، اُن سے ایک ہفتہ پہلے یہ دوا استعمال کی جائے۔

(۲) گاجر کے بیج ایک تولہ کر دو تو لے کو آدھ سیر پانی میں جوش دیں، یہاں تک کہ وہ پاؤ بھر رہ جائے پھر اس کو چھان کر پلائیں، چار پانچ دن کے استعمال سے حیض جاری ہو جائے گا۔

(۳) باؤ بڑنگ چھ ماہ، سوٹھ تین ماہ، کر دو تو لے کو آدھ سیر پانی میں جوش دیں، یہاں تک کہ پانی تقریباً تہائی رہ جائے۔ اس کو چھان کر پلائیں، چند روز کے استعمال سے حیض جاری ہو جائے گا۔

(۴) کالے تل ایک تولہ، کوکرو ایک تولہ، دونوں کو پاؤ سیر پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو اسی پانی میں پس کر چھان لیں اور صبحی سے میٹھا کر کے پلائیں، چند روز کے پینے سے خون حیض جاری ہو جائے گا۔

(۵) کپاس کے پتے اور پھول ہر ایک دو تو لے لے کر آدھ سیر پانی میں جوش دیں، یہاں تک کہ پانی چوتھائی رہ جائے، اس کو مل چھان کر دو تو لے ملا کر پلائیں، چند روز برابر پلانے سے حیض جاری ہو جائے گا۔

## باجھپن

اگر حیض کھل کر آتا ہو اور مرد کے مادہ تولید میں بھی کمی طرح کی خرابی نہ ہو اور اس کے باوجود حمل قرار نہ پاتا ہو تو امید ہے ان دواؤں کے استعمال سے حمل ٹھہر جائے گا۔

(۱) حیض سے پاک ہونے کے بعد باقی دانت کا بڑا دہ نہایت باریک پس کر اور دو ماہ لے کر دودھ کے ساتھ تین چار دن تک کھائیں۔ حمل ٹھہرنے کے لیے مفید ہے۔

(۲) بڑکی داڑھی نرم و نازک لے کر سائے میں خشک کریں۔ اس کے بعد باریک پس چھان کر



رکھیں حیض سے فارغ ہونے کے بعد رات کو ایک تول لے کر قلاتنہ یا پیچے پانچ تولے میں ملا کر کھائیں۔ اگر خواہش ہو تو مزید قلاتنہ یا پیچے کھا سکتے ہیں، اس لے سوادر کوئی غذا رات کو نہ کھائیں۔ اسی طرح دوسرے دن کریں۔ حمل قرار پائے گا۔ لیکن اگر چلے بیٹے میں کامیابی نہ ہو تو دوسرے تیسرے بیٹے اسی طرح کریں۔

(۱۲) اسلندھ ناگورنی باریک پس چھان کر رکھیں حیض سے فارغ ہونے کے بعد چھ ماشے یہ سفوف لے کر پاؤں سیرودھ میں پکائیں اور صپنی سے میٹھا کر کے پیئیں۔ پانچ چلے روز برابر استعمال کریں۔ اُمید پوری ہوگی۔

(۱۳) تخم شولگی باریک پس چھان کر روزانہ صبح کو تین ماشے گائے کے دودھ کے ساتھ چند منہ کھانے سے حمل ٹھہر جاتا ہے۔

(۱۴) ناگ کیسر چھالی، دونوں برابر وزن لے کر کوٹ چھان کر سفوف بنائیں حیض سے پاک صاف ہونے کے بعد صبح کو نہار منہ تین ماشے یہ سفوف دودھ کے ساتھ کھائیں، چن روز کے استعمال سے اُمید پوری ہو جاتی ہے۔

(۱۵) دودھی خرد کو سائے میں خشک کریں اور کوٹ چھان کر اس کے برابر وزن کھانڈ لائیں۔ حیض نے پاک صاف ہونے کے بعد چار پانچ دن تک روزانہ صبح کو یہ سفوف سات ماشے دودھ کے ساتھ کھائیں۔

## اِحْتِنَاقُ الرَّحْمِ بِطَبِیْرَا

عام لوگوں میں یہ مرض "طَبِیْرَا" کے نام سے زیادہ مشہور ہے۔ یہ زیادہ تر لوجوان عورتوں کو مبتلا ہے۔ اس مرض میں جو علامتیں ظاہر ہوتی ہیں، ان کو دیکھ کر نادان فلفل لوگ اسے کسی جن یا بھوت کا ساؤ سمجھ کر کٹے، ٹھونڈے، ٹوٹکے اور جھاڑ پھونک سے علاج کراتے ہیں، جس سے بیماری بڑھتی رہتی ہے اور پیسہ الگ برباد ہوتا ہے۔

اگر یہ بیماری زیادہ تر امیر نازک مزاج شہری عورتوں کو ہوتی ہے، لیکن دیہاتی عورتوں کو

بھی یہ بیماری ہوتی ہے اور زیادہ تر اُن عورتوں کو ہوتی ہے جو کام کاج سے جی چڑاتی اور آرام کی زندگی بسر کرتی ہیں یا عاشقانہ قہقہے کہانیاں پڑھنے کا شوق رکھتی ہیں، بعض وقت بھیم کی خرابی، قبض، رنج و غم اور غصہ و خوف کی وجہ سے بھی اس مرض کے دورے پڑنے لگتے ہیں۔ جوان لڑکیاں، جن کی شادی عرصہ تک نہیں ہوتی یا جن عورتوں میں شہوالی خیالات کا غلبہ ہوتا ہے وہ بھی اس بیماری میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔



علامتیں: یہ بیماری دورے کے ساتھ ہوتی ہے۔ اس کا دورہ کسی کو چند منٹ اور کسی کو چند گھنٹے تک رہتا ہے اور یہ دورہ زیادہ تر حیض کے دنوں میں ہوا کرتا ہے۔

دورہ پڑنے سے پہلے مریض کے سر میں درد ہوتا ہے، آنکھوں سے پانی بہنے لگتا ہے، طبیعت سست اور نڈھال ہو جاتی ہے۔ کچھ دیر کے بعد پیٹ سے ایک گود سا اٹھ کر اوپر کی طرف چڑھتا اور حلق میں جا کر ایک جاتا ہے جس کو مریض بار بار نگلنے کی کوشش کرتی ہے، لیکن نگل نہیں سکتی اور اس کا سانس



گھٹنے لگتا ہے، ڈکاریں زیادہ آتی ہیں، دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے اور بار بار پیشاب آتا ہے۔ پھر مریض بیچ مار کر رونے لگتی ہے یا زور سے قہقہہ ادا کر رہنے لگتی ہے اور بے ہوش ہو جاتی ہے۔ بے ہوشی کی حالت میں اپنی پھائی کو کوٹھتی اور ہاتھ پاؤں مارنے لگتی ہے۔ تمام جسم خاص کر ہاتھ پاؤں میں انہیں ہونے لگتی ہے۔ مریض کبھی آنکھیں اور کبھی ٹہنی ہے، کبھی اپنے سر کے بالوں کو نوچتی اور کبھی اپنا سر دوار سے ٹکراتی ہے۔ سانس جلد جلد آنے لگتا ہے اور ہاتھ پاؤں ٹھنڈے پڑ جاتے ہیں۔ مریض سب باتیں سنتی ہے، لیکن بول نہیں سکتی، اسی حالت میں مریض بار بار اپنی انگلی گالے کی طرف لے جاتی ہے، جس سے گالے میں انکی ہونی چینی کی طرف اشارہ کرتی ہے آخر کار دورے کا زور گھٹنے لگتا ہے۔ اس وقت مریض اپنے اپنے اور کانپنے لگتی ہے۔ اگر اس کو ہاتھ لگایا جائے تو چونک پڑتی ہے اور کبھی چپ چاپ پڑی رہتی ہے، کبھی کھلکھلا کر ہنستی اور کبھی روتی ہے اور کچھ ہوش میں آ جاتی ہے۔ دورہ ختم ہونے کے بعد مریض کو پیشاب زیادہ آتا ہے اور طبیعت نہایت کمزور اور مست ہوتی ہے۔

علاج : دورے کی حالت میں مریض کو کسی صاف اور کھلے کمرے میں آرام سے ٹائیں، گالے کے ٹہن کھول دیں، اگر گالے میں کوئی زلیور بندھا ہوا ہو تو اس کو کبھی ڈھیلا کر دیں، سر کے نیچے اونچا تکیہ رکھ دیں، اگر گلاب کیوڑے کا عرق ملے تو مریض کے منہ پر اس کے چھینٹے لگائیں، بازوؤں اور پنڈلیوں کو کس کر باندھ دیں، ہاتھ اور لمبوں کو طیس تاک، لے تھنوں کو ایک منٹ کے لیے بند کر دیں یا مریض کو مہینگ یا لہسن سونگھائیں یا لو شادرا اور جونا جھپے۔ تھے باریک پس کر ایک شیشی میں ڈالیں اور اس میں چند قطرے پانی میں ڈال کر ناک کے سامنے رکھیں۔ ان تدبیروں پر عمل کرنے سے مریض جلد ہوش میں آجائے گی۔

جب اس مرض کا دورہ ختم ہو جائے تو اس کا سبب معلوم کر کے اس کو دور کرنے کی کوشش کریں۔ اگر مریض کنواری ہو تو اس کی شادی کر دیں، اگر حیض کی خرابی ہو تو اس کو دور کریں، اگر تچہ دانی میں درم ہو، ہضم خراب رہتا ہو یا قبض کی شکایت رہتی ہو تو ان کا علاج کریں۔

کسی طرح کا رنج و غم یا غصہ یا خوف اس کا سبب ہو تو اس کو دور کریں اور آئندہ کے لیے دورے کو روکنے کے لیے اسرول (سرپ گندھا)، باریک پس کر ایک ایک ماشہ صبح و شام دودھ کے ساتھ کھلائیں۔

## پستان کا پھوڑا (تھنیلا)

منقہ اکبش سزا در گری بادام تینوں دوتولے لے کر تھوڑے پانی میں سل۔ تپے پر پیاز گرم کر کے پستان پر لپ کرے۔ چند بار کے استعمال سے درم گھل جائے گا یا پک جائے گا۔

جب درم پک جائے اور پیاز چب جائے  
تو درخت پیل کی جڑ کا چھلکا جلا کر راکھ بنالیں۔  
یہ راکھ ایک ماشہ، صوم ایک ماشہ میں ملا کر لگیے  
بنائیں اور گرم کر کے درم پر چپکادیں اور پر سے  
گیہوں اور اس کی پلٹس بنا کر باندھیں دو  
تین بار کے باندھنے سے درم پھوٹ جائے گا  
اور پیاز نکل کر زخم صاف ہو جائے گا۔



اگر زخم صاف نہ ہوا اور اس میں  
پیاز بھری ہوئی بوتونیم کے تپے تقریباً ایک  
چھٹامک چس کر گولہ سا بنالیں اور گیلے کپڑے  
میں پیٹ کر اوپر صاف مٹی لپ کر کے آگ میں دبا دیں۔ جب یہ گولہ پک جائے آگ سے نکال لیں  
اور اس کو توڑ کر صفائی کے ساتھ نیم کا بھرہ آگ کر کے زخم پر باندھیں۔ اس کے چند بار کے باندھنے سے  
زخم صاف ہو جائے گا۔

اب بنھالو یعنی مالے کے تپے پانچ تولے مسروں کے تیل دس تولے میں جلائیں اور گھوٹ کر مرہم سا  
بنالیں۔ زخم کو روزانہ نیم کے تپوں کے جو شانہ سے دھو کر یہ مرہم لگائیں۔ چند روز کے استعمال سے  
زخم اچھا ہو جائے گا۔



## پستانوں کا ڈھیلا پڑ جانا

(۱۱) سوسری خام کو پانی میں پیس کر پستانوں پر لپیپ کریں اور اکٹھ دس دن تک برابر کرتے رہیں پستان سکڑ جائیں گے۔



(۱۲) بڑی داڑھی نرم نرم لے کر تھوڑے پانی میں پیس کر اکٹھ دس دن تک برابر پستانوں پر لپیپ کرتے رہیں۔  
(۱۳) تھوڑی موٹی بوٹی (لاجنتی بوٹی) اور اسگندھائی جڑ کو پانی میں پیس کر پستانوں پر لگانے سے لنگ ہوئے پستان سکڑ جاتے ہیں۔ دس بارہ دن تک اس کا برابر لپیپ کریں۔



(۱۴) گجائی گڑا (جسے بگڑا زابھس کہتے ہیں اور جو برسات میں بکثرت پیدا ہوتا ہے) چالیس عدد لے کر ایک تولیہ رکھیں۔ اتھو ایک شیشی میں ڈال کر رکھیں یہاں تک کہ دونوں ایک ذات ہو کر خشک ہو جائیں۔ اب اس کو طاقانی مٹی دو تولیے کے ساتھ ملائیں اور اس میں سے بہ قدر چھپے اٹھ لے کر پانی میں پیس کر پستانوں پر لپیپ کریں۔

## حمل کی حفاظت

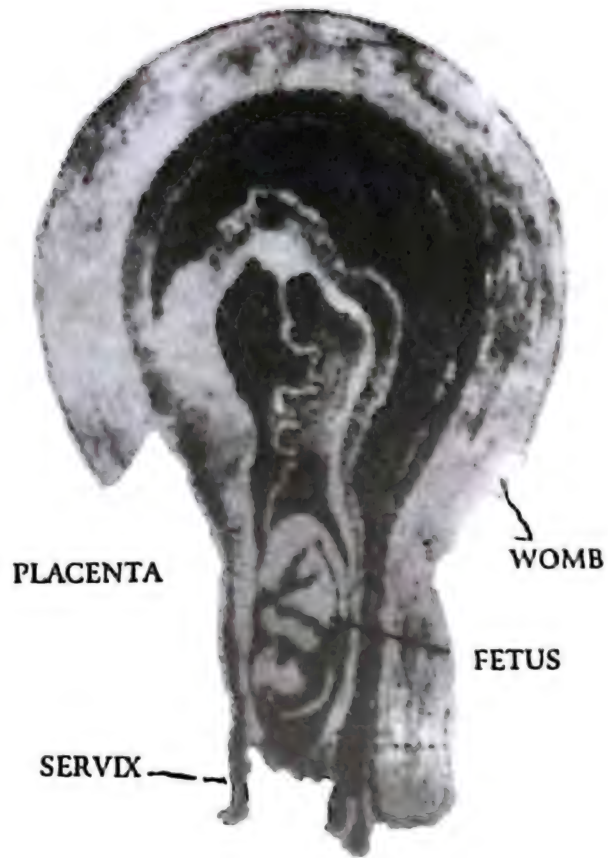
(۱) مہتابا ایک عدد گٹھلی لکال کر چاندی کے ورق میں لپیٹ کر کھائیں اور برابر کھاتے رہیں۔ اس سے حمل اسقاط نہ محفوظ رہے گا۔

(۲) بیہوش کاٹل قند ایک تولیہ سے دو تولیے تک روزانہ کھانا حمل کو اسقاط سے محفوظ رکھتا ہے۔

(۳) اگر حال کا پاؤں اونچے نیچے

پر آجانے یا بھاری بوجھ اٹھانے سے حمل  
کے گرنے کا اندیشہ ہو تو کوند کو میس کراس  
کے برابر وزن شکر ملائیں اور پانچ ماٹھے  
پھانک کر اوپر سے ساٹھی چادروں  
کا دھون بیس۔

(۴) کیلر کی کچی پھل اور بڑ کی  
کونیل دونوں کو سائے میں خشک کر کے  
باریک پیس چھان لیں اور ان کے برابر  
کھانڈلا کر روزانہ صبح کو چھ ماٹھے دودھ  
پاؤسیر کے ساتھ کھائیں۔ اس سے حمل کی



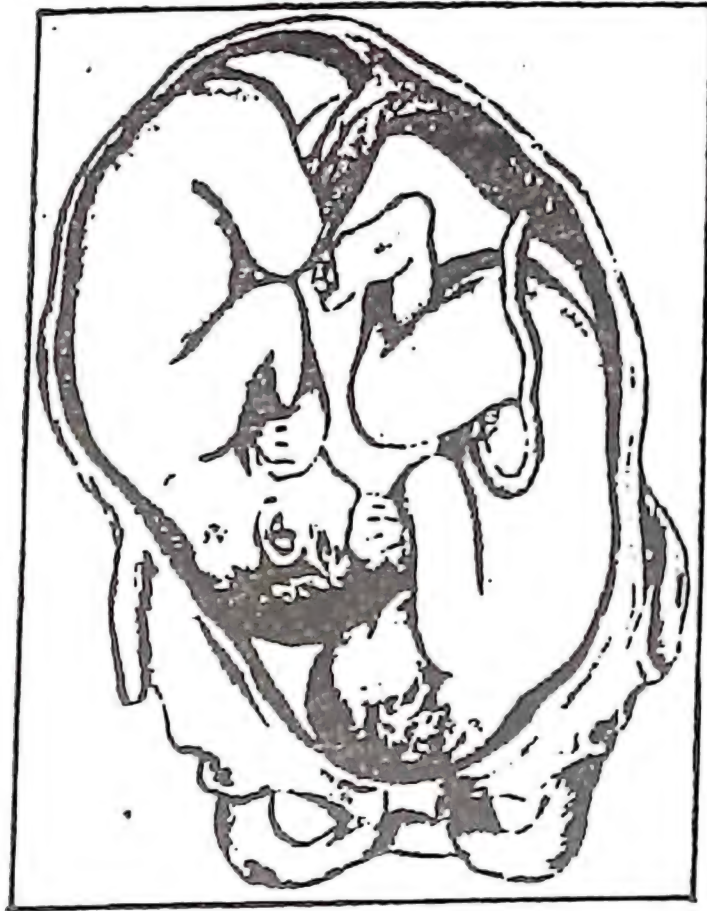
حالت میں جاری ہونے والا خون رک جاٹے گا اور حمل محفوظ رہے گا۔

(۵) آمل، لودھ پٹھانی، لمبھی، ایک ایک تولہ باریک پیس چھان کر ان کے برابر کھانڈلا لیں اور  
صبح و شام پچھے پچھے ماٹھے دودھ کے ساتھ کھائیں۔ اگر خون جاری ہو گیا ہو تو وہ بند ہو جائے گا اور حمل گرنے  
سے محفوظ رہے گا۔



# حاملہ کی بیماریاں

دردِ سر حاملہ کو دردِ سر کی شکایت عام طور پر قبض کی وجہ سے ہوا کرتی ہے، اس لیے قبض کو دور کرنے کے لیے ایک ہڑکا مر یا اگل قند دتو لے کھلائیں۔ اگر یہ چیزیں وقت پر نہ ملیں تو دودھ میں لال شکر ملا کر پلا دیں، قبض کے دور ہو جانے سے دردِ سر بھی دور ہو جائے گا۔ اگر دردِ سر موجود رہے تو دھنیا پانی میں پیس کر پیشانی پر لگائیں۔



دانت کا درد اگر حاملہ کے دانت یاد اڑھ میں درد ہو تو اس وقت اس کو نہ ٹکلائیں بلکہ درد کو کم کرنے کے لیے ذرا سی ایفون گھی میں حل کریں اور اس میں روٹی کا پھریا تھڑ کر درد والی داڑھ پر رکھیں یا تمباکو کالی میں اور نمک برابر وزن لے کر پییں اور داڑھ پر لگائیں۔

تھوک کی زیادتی حمل کے شروع میں حاملہ کو تھوک بہت زیادہ آیا کرتا ہے۔ اس شکایت کو دور کرنے کے لیے

ناپال (پوست انار) یا لیکر کی چھال دو تو لے کو آدھ سیر پانی میں جوش دیں اور اس سے بار بار گلیاں کلائیں اور کھانا کھانے کے بعد تین ماشے زیرہ سفید باریک پیس کر شہد میں ملا کر چٹائیں۔

**پستانوں کا درد** حمل کے زمانے میں بعض عورتوں کے پستانوں میں درد ہونے لگتا ہے۔ اس درد کو دور کرنے کے لیے پوست خشمخاش ایک تولہ ڈھاک کے پھول دو تو لے کو پانی میں جوش دیں اور اس میں صاف کپڑے کی گدی بھگو کر پستانوں کو سینکیں۔

**کھانسی** بہت سی حاملہ عورتوں کو حمل کے آخری دنوں میں کھانسی ہونے لگتی ہے جس سے اس کو بہت تکلیف پہنچتی ہے۔ اس کھانسی کے لیے لمبی، سہاگہ جونا بواہر ایک ایک تولہ گوند ببول خچے ماشے کو باریک پس کر رکھیں اور صبح، دوپہر اور شام کو چار چار رتی دو ذرا سے شہد میں ملا کر چٹائیں۔

**دل کی دھڑکن** حمل کے زمانے میں بعض عورتوں کو دل دھڑکنے کی شکایت ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت میں حاملہ کو آرام سے لیٹے رہنے کی ہدایت کریں اور سیب کا مربا دو تولے چاندی کے ورق میں پیٹ کر کھلائیں۔ اگر حاملہ کو قبض ہو تو اس کو دور کریں، ہضم خراب رہتا ہو تو اس کی درستی کریں۔

**پیٹ کا درد** اگر حاملہ کے پیٹ میں درد ہونے لگے اور اس کا سبب ہضم کی خرابی ہو تو زیرہ سفید ایک تولہ، سوٹھ ٹھچے ماشے، کالا نمک تین ماشے کو پس کر تین تین ماشے کھلائیں۔

**مثلی اور قے** اکثر حاملہ عورتوں کو پہلے یا دوسرے مہینے سے نیند سے جاگتے بن متلی ہونے اور قے آنے لگتی ہیں۔ اگر یہ شکایت معمول ہو تو حاملہ صبح کو سو کر اٹھے تو اس کو منہ ہاتھ دھوئے اور قے کرنے کے بعد کوئی بلکا ناشتہ دیا جائے اور ایک گھنٹے تک آرام سے بستر پر لیٹے رہنے کی ہدایت کریں۔ لیکن اگر اس سے کوئی فائدہ نہ ہوا اور قے کا سلسلہ جاری رہے تو کل قند اور گنہین ایک ایک تولہ ملا کر صبح، دوپہر اور شام کو دن میں تین بار چٹائیں، اس کے علاوہ اگر مل سکیں تو انار یا سنترے کا رس چریں۔

**کولہ مٹی وغیرہ کھانے کی خواہش** بعض حاملہ عورتوں کو کولہ، چکنی مٹی اور مٹی کے ٹھیکروں کو کھانے کی عادت پڑ جاتی ہے جس کی وجہ سے حاملہ اور بچہ دونوں کی تن درستی بگڑ جاتی ہے۔ ایسی عادتیں اس وقت تک چھوڑنا ممکن ہیں جب تک کہ عادی حاملہ اس کو چھوڑنا نہ چاہے۔ اگر حاملہ بھی اس عادت کو چھوڑنا چاہے تو اس کو پہلے دو تین تولے انڈی کا تیل پلائیں تاکہ معدہ اور آنتیں صاف ہو جائیں۔ اس کے بعد حاملہ اپنی طبیعت کو ضبط میں رکھے اور جب کولہ، مٹی وغیرہ کھانے سے بچے



طبیعت زیادہ پریشان ہو تو نسلوچن باکھنے ہوئے چنے تھوڑے سے چبایا کریں۔  
**قبض** اکثر حاملہ عورتوں کو قبض داکرتا ہے جس سے ان کو بہت تکلیف پہنچتی ہے اور کتنی ہی بیاریاں  
 پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس کو دور کرنے کے لیے حاملہ کو روٹی، سبز ترکاریوں اور ساگ پات سے کھلائیں اور آم،  
 خربوزہ، ارٹھر، خربوزہ اور امرود جیسے سال الھانے کے لیے دیں۔ روزانہ صبح و شام چلنے پھرنے کی ہدایت کریں  
 یا کم از کم گھر کے کام کاج میں مصروف رہیں۔ امید ہے کہ قبض نہیں رہے گا، لیکن اگر کبھی قبض رہے  
 تو رات کو دودھ لال شکر سے میٹھے پلائیں، لیکن اگر یہ کافی نہ ہو تو اس کے ساتھ رات کو دو بڑا کڑوا  
 دیں یا گُل قند و تولے سے چار تولے تک کھلا دیا کریں، لیکن اگر قبض بہت زیادہ ہو اور یہ چیزیں اس  
 کے لیے کافی نہ ہوں تو اربنڈی کا تین تین چار تولے دودھ میں ملا کر پلائیں۔

**دست آنا** بعض حاملہ عورتوں کو بد ہضمی کی وجہ سے دست آنے لگتے ہیں۔ ایسی حالت میں کم از کم  
 ایک وقت حاملہ کو غذا نہ دیں اور دستوں کو بند کرنے کے لیے کوئی دوا بھی استعمال نہ کریں، البتہ جب  
 دست زیادہ آجائیں اور حاملہ کمزوری محسوس کرے تو اس کو کھچڑی اور دہی کھلائیں، دہی نہ ہو تو چچاچھ  
 استعمال کریں، اگر اس سے دست بند ہو جائیں تو بہتر ورنہ خشک آملوں کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں  
 اور تین تین ماشے پانی کے ساتھ پھینکائیں۔

**پچھش** اگر حاملہ پچھش ہو جائے تو اس کو دور کرنے کے لیے کھچڑی دہی کے ساتھ کھلائیں۔ کبھی  
 کبھی اسی سے فائدہ ہو جاتا ہے، لیکن اگر یہ کافی نہ ہو تو اربنڈی کا تیل دو تین تولے پلائیں تاکہ آنتوں میں کوئی  
 سترہ ہو تو وہ نکل جائے۔ اس کے بعد اسپنول ایک تولہ دہی میں ملا کر رکھ چھوڑیں، جب وہ پھول  
 جائے تو چچے سے کھائیں، لیکن اسپنول کو دانتوں سے نہ چبائیں، لیکن اگر پچھش کا سلسلہ برابر جاری  
 رہے تو یہ سفوف بنا کر کھلائیں اور کھانے کے لیے صرف کھچڑی دیں۔

پوست خشکاش، سونف، چھوٹی بڑی بیوں برابر وزن لیں اور گائے کے گھی سے چرب کر کے پہلے  
 ہڑتوے پر کھنویں، جب وہ پھول جائیں تو پوست خشکاش اور سونف شامل کر کے ذرا سی آنچ لگا کر  
 نیچے آمار لیں اور باریک پیس کر تین تین ماشے صبح و شام کھلائیں۔

لو اسیر اگر حاملہ کو بواسیر کی شکایت ہو تو اس کو قبض نہ ہونے دیں، رات کو بڑا کام رکھاتے رہیں یا بادام کا تیل ایک تولہ دودھ میں ملا کر اسپنڈل سات ماشے اوپر سے چھڑک کر لائیں۔ اگر مستوں میں درد اور جلن ہو تو بھنگ ایک تولہ کو دودھ میں پکا کر مستوں کو اس کا بھپا رہ دیں اور بھنگ کو دودھ سے نکال کر مستوں پر باندھیں۔

### پیٹ کا لٹک جانا بعض حاملہ

عورتوں کا پیٹ بہت لٹک جاتا ہے اور یہ بد حال ہمیشہ کے لیے باقی رہ جاتی ہے۔

اس لیے اگر فلا لین یا کھدر کے کپڑے کی تین چار گرہ چوڑی چٹی لے کر اس کے ذریعہ پیٹ کو سہارا دے کر پشت پر گرہ لگا دیں تو اس سے پیٹ زیادہ لٹکنے نہیں پاتا۔

پیٹ پر دھاریاں پڑنا بہت سی حاملہ عورتوں کے پیٹ پر دھاریاں اور جھٹیاں سی پڑ جاتی ہیں، جو بہت بُری معلوم



ہوا کرتی ہیں، لیکن اگر حاملہ عورت روزانہ بلاناغہ اپنے پیٹ پر سرسوں کا تیل مل لیا کرے تو یہ دھاریاں اکثر نہیں پڑتیں۔

**پیشاب کا بار بار آنا** حاملہ عورتوں کو حمل کے شروع اور آخر میں پیشاب کے بار بار آنے کی شکایت ہوا کرتی ہے، اگر حمل کے شروع میں ہو تو حاملہ کو دودھ سے برابر کا پانی ملا کر آگ پر جوش دے کر ٹھنڈا کر کے پلائیں، لیکن جب حمل کے آخری دنوں میں ہو تو اس کا علاج کرنے کی کچھ ضرورت نہیں کیوں کہ اس صورت میں مثانہ پر رحم کا دباؤ پڑنے سے یہ شکایت ہوا کرتی ہے اور جب بچہ پیدا ہونے کے بعد یہ دباؤ ہٹ جاتا ہے تو یہ شکایت خود بخود دور ہو جاتی ہے۔



**پیشاب کا بند ہو جانا** بعض اوقات زمانہ حمل میں پیشاب کی نالی پر دباؤ پڑنے سے پیشاب بند ہو جاتا ہے۔ اس صورت میں بعض ہوشیار تجربہ کار دایاں اپنی دو انگلیاں اندام نہانی میں داخل کر کے نرم رحم کو اوپر کی طرف اٹھا دیتی ہیں اور پیشاب کھل کر ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اس حالت میں دودھ چاؤں کھلا لے یا دودھ میں پانی ملا کر پلانے سے بھی پیشاب کھل جاتا ہے۔

**اندام نہانی کی خارش** کبھی کبھی عورتوں کو اندام نہانی میں خارش ہو جاتی ہے، جو کبھی اتنی زیادہ ہوتی ہے کہ حاملہ اس سے پریشان ہو جاتی ہے۔ اس شکایت کو دور کرنے کے لیے چند دن تک نمک مرچ گرم مسالا اور گرٹ شکر کا استعمال بہت کم کر دیں۔ روزانہ گرم پانی سے اندام نہانی کو دھوئیں اور اس کے بعد کافی گرم گلاب کے عرق میں حل کر کے لگائیں یا رسوت کو گلاب کے عرق یا پانی میں حل کر کے لپ کریں یا سیسے (سیسہ دھات) کو پانی میں گھس کر لگائیں۔

**سفید رطوبت کا بہنا** حمل کے دنوں میں سفید رطوبت خارج ہونے لگتی ہے تو یہ بچہ پیدا ہونے کے بعد ہی جاتی ہے۔ البتہ مناسب علاج سے اس میں کمی ضرور آ جاتی ہے، روزانہ اندام نہانی کو ٹھنڈے پانی سے دھوئیں، قبض نہ ہونے دیں، اگر اس سے رطوبت میں کمی ہو جائے تو اچھا ہے ورنہ آدھیر پانی میں تین ماشے پھٹکری ملا کر اس سے اندام نہانی کو روئی کے پھوٹے کے ذریعہ اندر اور باہر سے دھوئیں۔

**بول زلالی** بعض حاملہ عورتوں کو حمل کے آخری زمانے میں پیشاب میں ایک خاص قسم کی رطوبت نکلنے لگتی ہے، جو انڈے کی سفیدی جیسی ہوتی ہے۔ اس رطوبت کے خارج ہونے سے حاملہ کے ہاتھ پاؤں اور چہرہ سوخ جاتے ہیں۔ پیشاب تھوڑا تھوڑا سرخ رنگ کا آتا ہے۔ اسے خراب ہو جاتا ہے اور وہ بہت کمزور ہو جاتی ہے۔ جب ایسی حالت ہو تو حاملہ کو کوئی نیکیں چیزیں نہ دیں، گرم پانی سے نہ لائیں اور گرم پانی سے گردوں کو سینکیں اور زیرہ سفید اور مکو چھپے چھپے ماشے پانی میں ہلکا جوش دے کر تھوڑا تھوڑا پلائیں۔

**بخار** اگر حاملہ کو بخار ہو جائے تو اس کو دور کرنے کے لیے کوئی تیز دوا ہرگز نہ دیں۔ اگر بخار طیر یا ہو تو اس کا علاج کونین سے کرنے میں احتیاط کریں۔ بخار کے علاج کے لیے سب سے پہلے قبض کو دور کرنے کے لیے گل قند چار تولے پانی سے کھلائیں۔ اگر اس سے قبض رفع نہ ہو تو زہری کا تیل تین تولے دودھ میں ملا کر

پلائیں اور ختم کی درستی اور غذا کا مناسب انتظام کریں۔ عام طور پر ان ہی قادیانوں سے بخار دور ہو جاتا ہے۔  
**حمل کا اگر جانا (استقاط حمل)** بعض عورتوں کو حمل کرنے کی عادت ہو جاتی ہے، ان کو بار بار حمل قرار پاتا ہے اور تیسرے چوتھے مہینے گر جاتا ہے، لیکن بعض عورتوں میں کسی اتفاقی حادثے مثلاً پیٹ پر چوٹ لگ جانے، زیادہ بوجھ اٹھانے اور اچھلنے کودنے سے بھی حمل گر جاتا ہے۔ کبھی کبھی سخت رنج و غم اور ڈر سے بھی حمل گر جاتا ہے۔

استقاط حمل چاہے کسی بھی وجہ سے ہو وقت مقررہ پر بچہ پیدا ہونے کے مقابلے میں اس سے زیادہ تکلیف پہنچتی ہے حمل کرنے کی صورت میں خون زیادہ نکلتا ہے، اس لیے حاملہ بہت زیادہ کمزور ہو جاتی ہے اور چوں کہ یہ ایک غیر قدرتی بات ہوتی ہے، اس لیے اس سے رحم کی ساخت کو بھی نقصان پہنچتا ہے۔



جہاں تک ہو سکے حاملہ کو اتفاقی حادثوں سے بچایا جائے اور ان تمام باتوں کا خیال رکھا جائے جو حمل کی حفاظت کے لیے بیان ہو چکی ہیں البتہ جب کوئی عورت استقاط حمل کی عادی ہوتی

ہے تو اس کا حمل کسی ظاہری سبب کے بغیر ہی گر جاتا ہے، بہر حال اس حادثہ سے بچنے کے لیے حاملہ کو چاہیے کہ جب استقاط کا وقت قریب آئے تو کوئی کام کرنا اور چلنا پھرنا چھوڑ کر آرام سے بستر پر لیٹی رہے۔ قبض نہ ہونے دیں اور اس کے لیے بڑا کام آیا گل تدر کھلاتے رہیں، غذائیں جلد ہضم ہونے والی دیں، جیسے شوربا چپاتی، مونگ کی دال روٹی، دودھ چاول یا صرف دودھ اور تازہ پھل کھلائیں اور استقاط کو روکنے کے لیے قلب النجود (تھوڑا جیوا) اچھی طرح کھڑی کر کے ایک ماشا آلے کے مرتبے میں ملا کر دیں اور ہر مہینے میں بارہ دن یہ



یہ دیتے رہیں، لیکن اگر یہ سب تدبیریں کام نہ کریں اور اسقاط حمل کی علامتیں ظاہر ہونے لگیں، مثلاً پیٹ کمر اور رانوں میں درد زہ کے مانند درد ہونے لگے اور درد آہستہ آہستہ بڑھتا ہی جائے، دم سے خون بہنے لگے اور پھر درجہ جلد اٹھنے لگے تو اس وقت حمل کو محفوظ رکھنے کی کوئی تدبیر کامیاب نہیں ہو سکتی۔ اس حالت میں حمل گرنے میں حاملہ کی مدد کرنی چاہیے اور تجربہ کار رانی کی امداد لینی چاہیے یا صفائی کے لیے پوست امتاس ایک تولہ، گڑ ڈو تولے کو پانی میں جوش دے کر دو تین بار پلائیں۔ اس کے بعد جب حمل گر جائے تو آئول کو گرانے اور فضلات کو صاف کرنے کے لیے یہ کارٹھا پلائیں۔

**کارٹھا** پوست امتاس، ڈوڈھ کپاس ہر ایک دو تولے، پُرانا گڑ پانچ تولے کو پانچ سیر پانی میں جوش دیں۔ جب چوتھائی پانی رہ جائے تو کھانا اور پانی کے بجائے یہی پانی چھان کر پلاتے رہیں یا پیاس لگنے

پر پانی کے بجائے سونف اور کلو کا عرق ہلکا گرم پلائیں۔  
چوتھے پانچویں روز موٹھ کی دال کا پانی دیں اور پھر آہستہ آہستہ کھجڑی، چپاتی یا مونگ کی دال رٹنی کھلائیں۔  
اسقاط حمل کی

عادی عورتوں کو حمل بہت جلد قرار پاتا ہے اسقاط کو دو تین مہینے بھی گزرنے نہیں ملتے کہ دوسرا حمل کھنبر جاتا ہے اور وہ بھی پہلے حمل کی طرح تیسرے



چوتھے مہینے گرجاتا ہے۔ اس مصیبت سے بچنے کے لیے مناسب یہ ہے کہ ایک سال تک مروت علیحدگی اختیار کی جائے۔ اس مدت میں کسی ہوشیار معالج کے مشورہ سے رحم کی کمزوری کو دور کرنے کے لیے کوئی مقوی رحم دوا کھائی جائے یا رحم میں کوئی اور خرابی ہو تو اس کو دور کیا جائے اس کے بعد جو حمل قرار پائے گا امید ہے کہ وہ ضرور محفوظ رہے گا اور وقت مقررہ پر تن درست بچہ پیدا ہوگا۔

**بچہ کی پیدائش میں دشواری** (۱) اگر بچہ کی پیدائش میں دشواری ہو تو زعفران خالص دو ماشے عرق کیوڑہ پانچ تولے میں پس کر پلائیں۔ امید ہے کہ فوراً بچہ پیدا ہوگا۔

(۲) الماس کی پھلی کا چھلکا اتار کر ایک تولہ پکاس کا ڈوڑھ ایک تولہ گڑدو تولے پانی میں جوش دے کر پلانے سے بھی بچہ بہت جلد پیدا ہو جاتا ہے۔

(۳) اگر بچہ پیٹ میں مرھائے تو سانپ کی کینچلی کی دھونی اندام نہانی کو سنبھالیں۔ بچہ باہر

آجائے گا۔

(۴) کڑوی توری بچوں سمیت پس کر روئی یا ململ کا کپڑا تھپڑ کر اندام نہانی میں رکھیں۔ رحم

میں حرکت پیدا ہوگی اور مردہ بچہ باہر آجائے گا۔



# زچہ کی بیماریاں

زچگی کے بعد اندام نہانی کا ورم بچہ پیدا ہونے کے بعد چند روز تک اندام نہانی میں درد اور ورم کی شکایت رہا کرتی ہے۔ اگر زچہ کو پہلی ہی بار بچہ جننے کا اتفاق ہوا ہو تو یہ تکلیف زیادہ ہوتی ہے، اس کو دور کرنے کے لیے صبح و شام نیم کے پتے پانچ تولے، پوست خشنخاش دو تولے کو دوسیر پانی میں خوب جوش دیں، اس کے بعد اس پانی میں صاف کپڑے کی گدڑی بھگو بھگو کر اندام نہانی اور پڑو کو سینکیں۔



باؤ گولہ کا درد بچہ پیدا ہونے کے چند گھنٹے بعد رحم میں اینٹھن کے ساتھ درد ہونے لگتا ہے، جس سے کبھی کبھی زچہ بہت پریشان ہو جاتی ہے۔ رحم (بچہ دانی) میں جو آلائش اور رطوبتیں ہوتی ہیں، یہ درد ان کو نکال باہر کرنے کے لیے ہوا کرتا ہے، اس سے گھبرا نا نہیں چاہیے۔ آلائشیں وغیرہ نکلنے

کے بعد درد خود بخود بند ہو جاتا ہے۔ اگر یہ بہت سخت ہو تو کم کرنے کے لیے گل ٹیسو ڈھاک کے پھول، پانچ تولے پوست خشخاش درد تولے کو دو سیرانی تین جوش دیں اور پھر اس پانی میں کپڑے کی لٹنی بھٹو کر پیر کو سینکیں۔ اگر گل ٹیسو نہ ملیں تو صرف پوست خشخاش کے جوشانہ سے سینک کریں۔

**زچہ کا دودھ** عام طور پر بچہ کو دو تین روز کے بعد زچہ کا دودھ پلاتے ہیں، یہ طریقہ مناسب نہیں ہے۔ بچہ کی پیدائش کے بارہ گھنٹے بعد عام طور پر زچہ کی چھاتیوں میں بوجھاؤ تناؤ معلوم ہونے لگتا ہے۔ اگر چھتیاں گھنٹے تک بچہ کو دودھ نہ پلایا جائے تو اس تناؤ کی وجہ سے زچہ کو بہت تکلیف ہوتی ہے۔ کبھی کبھی بخار بھی ہو جاتا ہے اس لیے بچہ کو پیدائش کے بارہ گھنٹے بعد زچہ کا دودھ پلانا شروع کر دیا جائے۔ اگر ابھی چھاتیوں میں دودھ نہ اُترا ہو تو بھی بچہ کو چھاتیوں سے لگا دینا ہی اچھا ہے۔ اس طریقہ سے زچہ اور بچہ دونوں کو فائدہ پہنچتا ہے۔ جب بچہ چھاتیوں کو منہ سے پکڑ کر چوستا ہے تو اس کا اثر اعصاب (پٹھے) کے ذریعہ رحم تک پہنچتا ہے اور وہ سکڑنے لگتا ہے اور یہ زچہ کے لیے بہت مفید ہے اس کے علاوہ اس دودھ کے پلا دینے سے زچہ چھاتیوں کے درد اور تناؤ سے بھی رستی ہے نیز زچہ کا یہ پیلا دودھ بچہ کے لیے قدرتی جلاب ہوتا ہے اس کے پینے سے دست آکر اس کی آنتیں صاف ہو جاتی ہیں۔ جلد ہی بچہ کو زچہ کی چھاتیاں چُمانے سے یہ بھی فائدہ پہنچتا ہے کہ اگر ابھی اُن میں دودھ نہ پیدا ہونے لگا ہو یا کم پیدا ہوتا ہو تو بچہ کے چوسنے سے ان میں خون کا دوران تیز ہو کر دودھ کی پیدائش شروع ہو جاتی ہے۔

اگر زچہ کی چھاتیوں میں دودھ کی پیدائش زیادہ ہو یا بچہ کسی وجہ سے دودھ نہ پنی سکے اور اس طرح چھاتیوں کا تناؤ بڑھ جائے اور اس کی وجہ سے بخار بھی ہو جائے تو آہستہ کش (برسٹ پمپ) کے ذریعہ دودھ نکال دیں یا ممکن ہو تو دوسرے بچہ کو پلائیں اور تناؤ کو دور کرنے اور بخار کو اتارنے کے لیے کوئی ہلکی دست آور دوا دیں۔

**خون نفاس** بچہ پیدا ہونے کے بعد مہینہ چالیس روز تک زچہ کو خون ملی رطوبت خارج ہوا کرتی ہے اسی کو نفاس کہتے ہیں۔ پہلے چھ روز تک یہ رطوبت خون ملی لال رنگ کی ہوا کرتی





لیکن ساتویں روزے گیارہویں روز تک یہ سبزی مائل ہوتی ہے، اس کے بعد گدے پانی کی طرح آتی رہتی ہے۔ اگر یہ رطوبت کھل کر جاری رہے تو یزچہ کے لیے بہت مفید ہے، لیکن اگر کھل کر جاری نہ ہو اور جلد ہی اس کا اخراج بند ہو جائے یا رطوبت بالکل ہی خارج نہ ہو تو اس کی وجہ سے زچہ کو بڑی تکلیفوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس صورت میں نفاس کو جاری کرنے کے لیے پڑاؤ اور اندام نہانی کو سینکیں اور کپاس کے ڈوڑے (یعنی کپاس کا پھل جو کپاس نکالنے کے بعد باقی رہ جاتا ہے) دو تین تولے پڑنا گڑ دو تولے پانی میں جوش لے کر پلائیں اسی طرح پوست الماس (الماس کی پھل کا چھلکا، دو تولے اور گڑ دو تولے جوش دے کر پلانا بھی مفید ہے۔ بچہ پیدا ہونے کے بعد تھپے روز تک زچہ کو بستر سے اٹھنے اور چلنے پھرنے سے روک دیں اور کم از کم تین ہفتے تک زیادہ کام کاج نہ کرنے دیں۔

اگرچہ دیہاتوں میں ان باتوں کی پروا نہیں کی جاتی، لیکن یاد رکھنا چاہیے کہ اس قسم کی بے پروائیوں سے بہت سی زچائیں ہمیشہ ہمیشہ کے لیے اپنی تن درستی کو خراب کر لیتی ہیں، مثلاً بچہ کی پیدائش کے بعد جلد ہی چلنے پھرنے لگتی ہیں تو رحم سکر کر اپنی اصلی حالت پر نہیں آتا اور بیٹ ہمیشہ کے لیے بڑھا ہوا رہ جاتا ہے اور ٹھنڈا پانی بے ضرورت اور بے موسم استعمال کرنے سے رطوبتیں اور فضلے جو رحم سے نکلا کرتے ہیں، وہ رحم ہی میں بند رہ جاتے ہیں اور اس وجہ سے رحم میں ورم پیدا ہو جاتا ہے، بخار رہنے لگتا ہے اور کبھی مختلف قسم کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

**زچہ کا پیشاب پاخانہ** بچہ پیدا ہونے کے بعد تھپے گھنٹے تک زچہ کو پیشاب آجانا چاہیے اگر ایسا نہ ہو تو زچہ کے پڑاؤ اور اندام نہانی کو سینکنے سے پیشاب آ جاتا ہے۔ اسی طرح اگر بچہ کی پیدائش کے ۲ گھنٹے بعد تک زچہ کو پاخانہ

آجائے تو بہتر ہے ورنہ انڈی کا تیل تین تولے دودھ میں ملا کر پلائیں۔

**زچہ کا بخار** زچہ کا بخار اگر چھاتیوں میں دودھ کے تھمے ہوئے اور اس سے تناؤ پیدا ہونے کی وجہ سے ہو تو چھاتیوں سے دودھ نکالنے کے بعد دودھ بوجاتا ہے، اسی طرح اگر تھیلے کی وجہ سے ہو تو اس کا مناسب علاج کرنے سے اچھا ہو جاتا ہے (دیکھیے نیچے تھیلے کا بیان) لیکن اگر بچہ پیدا ہونے کے تین روز بعد جاڑا لگ کر زچہ بخار ہو جائے، نفاس کا اخراج رک جائے یا تھوڑی مقدار میں بدبودار نفاس خارج ہو، پیٹ میں درد اور اچھا رہے ہو جائے، متلی ہونے اور قے آنے لگیں، زچہ بہت نڈھال اور پریشان ہو جائے، آنکھیں اندر دھنس جائیں اور چہرہ بے رونق پھیکا سا ہو جائے تو پر سوت کا بخار سمجھ کر علاج کرنا چاہیے۔

یہ بخار عام طور پر اس وقت ہوتا ہے جب کہ بچہ جناتے وقت دائمی صفائی کا خیال نہیں رکھتی، اس کے ہاتھ اور اوزار وغیرہ صاف نہیں ہوتے یا زچہ کے نیچے بچانے اور اس کی اندام نہانی کو صاف کرنے کے لیے میلے کچیلے کپڑے استعمال کیے جاتے ہیں یا بچہ پیدا ہونے کے بعد رحم سے خارج ہونے والی گندی ٹوٹیں نہیں نکلتیں اور اندر ہی باقی رہ کر درم اور بخار پیدا کر دیتی ہیں۔

اس بخار کو دور کرنے کے لیے سب سے پہلے نیم کے پتے چار تولے، کیلا ایک تولہ، سہاگہ ٹھٹھے ماشے کو ڈیڑھ سیر پانی میں جوش دیں، پھر اس پانی کو چھان کر بچکاری کے ذریعہ رحم کو دھوئیں۔ روزانہ تین چار دن تک یہ عمل جاری رکھیں، اگر پیٹ میں درد اور اچھا رہے ہو تو نمک دو تولے لے کر ایک سیر پانی میں جوش دیں اور اس پانی میں کپڑے کی گدڑی بھگو بھگو کر پیٹ کو سینکیں

قبض کی شکایت ہو تو انڈی کا تیل تین تولے دودھ میں ملا کر پلائیں یا اگر ممکن ہو تو بذریعہ حقنہ (اینما) قبض کو دور کریں اور بطور دوا یہ کارٹھا (جوشاندہ) پلائیں۔ اس کے پلانے سے نفاس کا خون خارج ہونے لگتا ہے۔

**کارٹھا (جوشاندہ)** سو فٹ، کو خشک، پیاس کی جڑ کا چھلکا، تخم خربوزہ، گو گھر و ہر ایک تھے ماشے لے کر پانی میں جوش دیں اور شکر یا شہد چار تولے ملا کر پلائیں۔

**زچہ کی چھاتیوں کا ورم** (تھنیلہ) جب کسی وجہ سے زچہ کی چھاتیوں سے دودھ نہیں نکلا



جائے ان میں تناؤ پیدا ہو جاتا ہے اور کچھ ہی عرصے میں آہستہ آہستہ کمر کی شکل اختیار کر لیتا ہے اور کبھی کبھی  
 چھاتیوں پر چمٹ لگنے سے بھی چھاتیاں سوچ جاتی ہیں۔ بہر حال سوجی ہوئی چھاتیوں سے بچ کر دودھ د  
 لائیں البتہ آرٹھریٹس (برسٹ پیپ) کے ذریعہ چھاتیوں سے ضرور دودھ نکالیں اور نیم کے نیچے اس میں  
 ڈھاک کے پھول ہر ایک دو تولے پوست خشخاش ایک تولہ کو پانی میں پکائیں۔ اس کے بعد اس پانی میں  
 کپڑے کی گدی بار بار بھگو کر چھاتیوں کو سینکیں۔ اس کے علاوہ اگر نشان لگے ماشے پوست خشخاش ایک  
 تولہ کو آدھ سیرانی میں جوش دیں اور پھر اس پانی میں کپڑے کی گدی بھگو کر چھاتیوں پر رکھیں اور اس کو  
 برابر اس جوشانہ سے تر کرتے رہیں تو پستانوں کے درم کو گھلانے اور درد کو تسکین دینے کے لیے نہایت مفید  
 دوا ہے۔ اس کے علاوہ تھنیلے کو گھلانے کے لیے ریلیپ بھی مفید ثابت ہوا ہے، دو تین روز کے لگانے سے  
 آرام آ جاتا ہے۔

**لیپ** منقار ٹھلی نکال ہوئی دو تولے کشمش دو تولے، مغز بادام دو تولے تینوں کو سیل بشہر  
 پس کر لگا کر لیپ کریں۔

اگر درم میں پیپ پڑنے لگے تو اس کو پکانے کے لیے اسی کی پلٹس باندھیں، پکنے پر شکات دلائیں  
 لیکن اگر شکات نہ دلا یا جاکے تو اسی کی پلٹس پر دو دو ماشے سہاگہ اور سیندور ڈال کر درم پر باندھیں۔  
 دو تین بار کے باندھنے سے درم پھوٹ جائے گا اور اس کی تمام پیپ نکل جائے گی۔ اس کے علاوہ اگر  
 درخت پیل کی جڑ کی سفید راکھ ایک ماشہ، موم چھ ماشے میں ملا کر ٹکیہ سی بنائیں اور اس کو درم پر لگا کر  
 اوپر سے اسی کی پلٹس باندھیں تو درم بہت جلد پھوٹ جاتا ہے، اس کے بعد نیم کے پتوں کی ٹیجی باندھیں  
 جب مواد خوب صاف ہو جائے تو یہ مرہم سیاہ بنا لگائیں۔

**مرہم سیاہ** سیندور پانچ تولے، تلون کا تیل دس تولے لے کر پہلے تیل کو پکائیں، اس کے بعد اس  
 میں سیندور ڈال کر کسی لوہے کی سیخ سے چلاتے رہیں، یہاں تک کہ تیل کی رنگت سرخ کے بجائے کالی ہو جائے  
 بس آگ سے اتار لیں اور حفاظت سے رکھیں۔ ضرورت کے وقت اس مرہم کو کپڑے پر لگا کر زخم پر لگائیں  
 کپڑے کے درمیان ایک چھوٹا سا سوراخ رکھیں۔

مرہم تھیلے کے زخم کے علاوہ دوسرے زخموں کو بھی اچھا کر دیتا ہے۔

**گھٹنی کا زخم** سمجھ دار عورتیں بچہ کو دودھ پلانے سے پہلے اور دودھ پلانے کے بعد چھاتیوں کو پانی سے دھویا کرتی ہیں، لیکن جو عورتیں ایسا نہیں کرتیں، ان کے بچوں کا ہضم خراب ہو جاتا ہے، ان کو دست آنے لگتے ہیں اور بچہ کو دودھ پلانے کے بعد چھاتیوں کو نہ دھونے کی وجہ سے ان کی گھٹنیوں میں دودھ جم کر ان میں خراش پیدا کر دیتا ہے، جس سے زچہ اور بچہ دونوں کو تکلیف پہنچتی ہے۔

ایسی صورت میں بچہ کو دودھ نہ پلایا جائے، زخم کو روزانہ نیم کے پتوں کے جوشاندہ سے دھویا جائے یا پوٹاسیم پرمینگنیٹ ایک رتنی کو پاؤ سیرپانی میں حل کر کے اس سے زخم کو دھوئیں اور پھر مرہم کا فور لگائیں۔

**مرہم کا فور** سفیدہ کا شغری ایک تولہ، کتھ چھہ ماشے، کافور تین ماشے تینوں کو پیس کر گائے کے گھی یا دیسلین چھہ تولے میں ملا کر مرہم بنائیں۔

**دودھ کی کمی** بعض اوقات زچہ کی چھاتیوں میں دودھ بہت کم پیدا ہوتا ہے یا بالکل نہیں پیدا ہوتا، ایسی حالت میں جب بچہ بھڑک سے بیتاب ہوتا ہے تو ماں اپنا کلیجہ مسوس کر رہ جاتی ہے۔ زچہ کو غذا میں حریرہ پلائیں، کھیر فرنی کھلائیں، دودھ مکھن، بالائی استعمال کرائیں، چھاتیوں پر تلوں کے تیل کی مالش کرائیں۔ اندرونی طور پر بطور دوا تازہ سبزی کو کوٹ چھان کر برابر وزن شکر سفید ملا کر روزانہ صبح و شام ایک ایک تولہ دودھ کے ساتھ کھلائیں۔

**دودھ کی زیادتی** بعض اوقات زچہ کی چھاتیوں میں دودھ اتنا زیادہ پیدا ہوتا ہے کہ بچہ کی ضرورت پوری ہونے کے بعد بھی باقی رہ جاتا ہے، یا بچہ کمزور ہونے کی وجہ سے تمام دودھ کو نہیں پی سکتا، ایسے حالات میں دودھ کو کم کرنے کی ضرورت پیش آتی ہے۔

اس غرض کے لیے زچہ کو تیسرے چوتھے روز دست آور دواتے رہیں، دودھ مکھن بالائی جیسی چیزیں کھانے کے لیے کم دیں۔ چھاتیوں پر مسور یا زیرہ سرکہ میں پیس کر لیپ کریں یا یہ لیپ لگائیں۔ نسخہ: کھرباٹی ایک تولہ، مازو چھہ ماشے، کافور تین ماشے تینوں کو سرکہ میں پیس کر لیپ کریں۔



# بچہ کی بیماریاں

بچہ جب بیمار ہوتا ہے تو وہ اپنی کسی تکلیف کو آپ نہیں بتا سکتا۔ اس کے ظاہری حالات کو دیکھ کر ہی اس کی تکلیفوں کا اندازہ کیا جاتا ہے۔ تن دہستی کی حالت میں بچہ خوش دھرم رہتا ہے۔ وہ حدیث سے پتا لے کر خوب کلام سے گہری نیند سوتا ہے، لیکن جب ن کس بیماری میں گھر جاتا ہے تو اکثر روتا رہتا ہے۔ بے چین رہتا ہے۔ حدیث سے نہیں پتا اور نہ گہری نیند سوتا ہے۔ نیند کی حالت میں چرمکھڑنا اور رونے لگتا ہے۔

اگر بچہ ہر وقت روتا ہے۔ مزاج کا ہندی اور چڑچڑا ہوا ہے۔ اُس کی آنکھوں کے نیچے بلی پڑیں تو سمجھنا چاہیے کہ سر کی کسی بیماری میں مبتلا ہے۔ اگر وہ روتا ہوا بار بار اپنا ہاتھ کان کی طرف لے جائے تو سمجھ لیجئے کہ اُس کے کان میں درد ہے۔ اگر بچہ تیزی سے رونے اور ٹھہر ٹھہر کر چیخنے اور اپنا ہاتھ پیٹ کی طرف لے جائے چہرہ لال ہو جائے پیشانی پر بلی پڑیں اور گھٹنوں کو کھینچے تو سمجھ لیا جائے کہ اُس کے پیٹ میں درد ہے۔ اگر بچہ کی زبان بلی ہو، بدبودار کالا سا پاخانہ آئے اور منہ کے قریب شکن پڑتی ہو تو اُس کو پیٹ کی تکلیف میں مبتلا سمجھنا چاہیے۔

اگر بچہ جلد جلد منہ کھول کر سانس لے اور سانس لیتے وقت اُس کے منہ پھول جائیں تو بچہ کو مرض ڈبہ (منوٹیا) سمجھنا چاہیے۔

اگر بچہ نہایت بے چینی کے ساتھ چیخ چیخ کر رونے، بستر پر لیٹا ہو یا گود میں ہو، درد آہوا اور پک طرف اچکے تو سمجھ لینا چاہیے کہ اُس کو چُرنوں (چرنوں) کی شکایت ہے۔ اگر ایسی حالت میں بچہ کے پاخانہ کی جگہ بھی لال ہو تو اس سے چُرنوں کے کاٹنے کی تصدیق ہو جاتی ہے۔

اگر بچہ نیند میں دانت پیسے، آک کھائے، پاخانہ پیشاب کی جگہ کو بار بار لے تو یہ بھی پیٹ میں چُرنوں اور دوسرے کیڑوں کے موجود ہونے کی علامت ہے۔

پیشاب میں سفید لچھٹ کا بیٹھنا یا زمین پر بچہ کے پیشاب کرنے کی صورت میں سفیدی کا جہناؤ اس کے اعضاء کے کمزور ہونے کی علامت ہے۔ اگر بچہ کو پیشاب سرخ آئے تو سمجھ لینا چاہیے کہ اس کو بخار موجود ہے یا بخار ہونے والا ہو۔ اگر بچہ کو زرد رنگ کے پتلے پتلے دست آتے ہوں، بچہ دن بدن دُجلا اور کمزور ہوتا جائے، اس کے پیٹ پر نیلی نیلی رگیں اُبھرائیں اور جسم پر بھجڑیاں پڑ جائیں تو مرض دق الاطفال (سوکھا) سمجھنا چاہیے۔

**بچہ کے علاج کے متعلق ضروری ہدایتیں** سمجھ داراں باپ کو چاہیے کہ وہ بچہ کے مام حالات پر نظر رکھیں۔ اگر اس کے دودھ پینے، سونے جانے اور پاخانہ پیشاب میں کسی طرح کا فرق نظر آئے تو فوراً اس کا سبب معلوم کر کے اس کو دُور کرنے کی کوشش کریں، لیکن یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ بچوں کو معمولی شکایتوں پر ہلکا دینی مناسب نہیں۔ بچہ کی اکثر بیماریاں ماں کی بد پرہیزی اور بے پروائی سے ہوا کرتی ہیں، جن سے بچہ کو قبض ہو جاتا ہے یا دست آنے لگتے ہیں۔ بختم بگڑ جاتا ہے۔ ایسی صورت میں معمولی تدبیر سے علاج کریں۔ مام طور پر ایسی شکایتیں ماں کو کھانے پینے کا مناسب انتظام کرنے سے دُور ہو جاتی ہیں۔ اگر بچہ کا مرض بڑھ جائے تو کسی ہو شیار تجربہ کار معالج سے علاج کرائیں، لیکن جاہل عورتوں کے کہنے سننے سے گنڈے تعویذ، ٹونے ٹوکے اور جھاڑ پھونک کے چکر میں پھنس کر بچہ کو ہلاکت میں نہ ڈالیں۔

**عُطاش (پیساس کی شدت)** چھوٹے بچوں کو عمر وادانت نکالنے کے زمانہ میں دست آنے کی وجہ سے پیاس زیادہ لگتی ہے، ادھ کبھی کبھی گرمی کی شدت اور ٹونگے سے پیاس کی اتنی شدت ہوتی ہے کہ بچہ میں نہیں آتی۔ پیاس زیادہ لگنے کے علاوہ اس بیماری میں بچہ کا آلو بھی بیٹھ جاتا ہے۔

**علاج:** بچہ کو ٹھنڈا پانی برابر پلاتے رہیں۔ اگر دانت نکلنے کی وجہ سے بچہ کے مُسڑھے پھولے ہوئے ہوں تو پھولے ہوئے مُسڑھوں کو نشتر سے شگاف دیں۔ بنسلوچن یا دریائی ناریل پانی میں گھس کر دن میں تین چار بار پلائیں۔ بنسلوچن یا تخم خرد کنول گڑ کی گری ہر ایک چمے لہنے کو تھوڑا سا کوٹھیں اور دُودھ تو لے دھان کی کھیل کے ساتھ ایک صاف کپڑے میں پوٹلی باندھ کر پانی کی کوری بٹھلیا میں ڈال کر رکھ چھوڑیں اور بچہ کو یہی پانی پلاتے رہیں۔ چاہے کسی وجہ سے پیاس لگتی ہو اس پانی کے پلانے سے بند ہو جاتی ہے۔

آلہ کو پانی میں پیس، صندل کو پانی میں گھسیں اور اسپنول کو پانی میں بھگو کر اس کا ثواب حاصل کریں۔ پھر



ان تینوں کو لاکڑ بچے کے سر ہاتھ کے مقام پر لگائیں۔ زیادہ پیاس لگنے کی حالت میں غلیظہ اگر دست آ رہا ہو تو وہ بھی اس سے رک جاتے ہیں۔

**گزراڑ اطفال** اس مرض کو عام لوگ جو کالافٹھرا بھی کہتے ہیں اور بعض نادان لوگ اس کو مرض مسانہ کہتے ہیں اجماع کے نزدیک ایسی نفل ہے اللہ اس کا علاج بھی گندے نمونہ اور جھار پڑک سے کرتے ہیں۔ اس مرض کا سبب عموماً کسی گندے گندی ٹھری یا پانی تو طریقے سے نال کا لانا، یا زچہ کو گندے کپڑے پہننے مکان میں رکھنا یا بچہ کو سردی سے نہ بچانا ہوا کرتا ہے۔

یہ مرض بچہ کو ٹوٹا پیدا ہونے کے چھ سات روز کے اندر ہوتا ہے۔ اس مرض میں بچہ بدھ پٹا پھٹتا یا اس کی بیسی بندھ جاتی ہے جس کی وجہ سے وہ درو پٹنے کے لیے چھاتیوں کو منہ میں لے کر جس جیسے مکان چھوڑ کر علاوہ اس کے ہاتھوں کی انگلیاں اور انگوٹھے تھیلی کی طرف مڑھاتے ہیں۔ چہرہ اور تمام جسم بھلا پٹتا ہے۔ چہرہ اٹھنے کی وجہ سے ڈراؤنا معلوم ہونے لگتا ہے۔ منہ سے جھاک بھی نکل آتے ہیں اور تمام جسم کے اٹھنے کی وجہ سے بچہ اکثر لگان کے مانند ہر جاتا ہے۔ اور ان حالات میں جتلا رہنے کے بعد بچہ چند گھنٹوں میں مر جاتا ہے۔

**علاج:** یہ ایک ٹھنک مرض ہے، لیکن اگر فوری تدبیر کی جائے تو بچہ کو بچا جاسکتا ہے۔ سب سے پہلی تدبیر یہ ہے کہ زچہ اور بچہ کو ایک صاف اور خشک کمرے میں رکھیں۔ سردی کا موسم ہو تو کمرے کو ٹھنکی جلا کر گرم کریں۔ اس کے بعد بچہ کی ناف کو دیکھیں، اگر وہ زخمی ہو، اس میں پیپ پڑ گئی ہو تو اس کا مناسب علاج کریں اور ساتھ ہی بچہ کو دست لانے کے لیے انڈی کا تیل تین ماشہ ذرا سا شہد ملا کر چٹائیں۔ اگر جڑے بند ہو چکے ہوں اور کوئی دوا بچہ کو نہ پلائی جاسکے تو صابن کا شاذ رکھیں۔

**صابن کا شاف:** سن لائٹ یا آلف بوائے صابن کا ٹکڑا چھوڑے کی شکل کے برابر تراش لیں۔ یہ شاذ بن گیا۔ اس کو گھی یا تیل سے چکنا کر کے بچہ کی پانڈا کی جگہ میں رکھیں۔ چند منٹ کے بعد پانڈا آجائے گا۔ اگر ل کے نو گلیسرین کا شاف بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ غرض کہ جس طرح بھی ممکن ہو بچہ کو دست لائیں۔ اس کے بعد ہلکے گرم پانی میں بٹھائیں اور اسی میں نہلا لیں۔ اس کے بعد تلوں کے تیل ۲ تولے میں موم ۶ ماشے کو پگھلا کر اس میں جافل تین ماشے باریک پیس کر پلائیں اور اس کی آتش جبرڑوں اور ہاتھ پاؤں پر کریں۔ بعض تجربہ کرنے والوں کا قول ہے کہ پگھلاؤ کاغذ بچہ کے جبرڑوں

اور سر پر ملنا، ایک ایک تھوڑا ناک میں ٹپکانا اور ایک تھوڑا شہد میں ملا کر چٹانا جو گاکی بہترین دوا ہے۔  
 بچے کا نیند میں ڈرنا بعض بچے نیند کی حالت میں کوئی ڈراڈنا خواب دیکھنے کی وجہ سے چونک پڑتے اور  
 جیخ مار کر رونے لگتے ہیں۔

بچہ کی یہ حالت عموماً ہضم کی خرابی سے ہوا کرتی ہے اور بعض اوقات دانتوں کا نکلنا اور پیٹ کے کپڑے  
 اس کا سبب ہوتے ہیں۔

علاج: اس کا علاج ہضم کی اصلاح ہے۔ مقررہ اوقات پر مناسب مقدار میں دورہ پلائیں۔ بچہ کے دانت نکل رہے  
 ہوں تو ان کو جلد نکالنے کی تدبیریں کریں۔ پیٹ میں کپڑے ہوں تو ان کو مار کر نکلنے والی دوائیں دیں۔ اس کے بعد  
 ہضم کی درستی کے لیے سہاگہ بھنا ہوا چھ ماٹھے باریک پس کر شہد چار تولے میں پلائیں اور صبح، دوپہر، شام دن میں تین بار  
 تھوڑا تھوڑا چٹائیں۔ اگر بچہ کو دورہ پلانے کے بعد صرف سہاگہ بھنا ہوا ایک ایک رتی چاڑیا کریں تو ان کے ہضم کی  
 بہت سی شکایتیں دور ہو جاتی ہیں۔

بچہ کی مرگی بچوں کی مرگی کو "امم العقبیان" اور "کپڑے" بھی کہتے ہیں۔ یہ مرض دورے سے ہوتا ہے۔  
 اس میں بچہ بے ہوش ہو جاتا ہے۔ اس کے ہاتھ پاؤں اینٹھنے لگتے ہیں۔ اگر اس مرض کا دندہ ہلکا ہوتا ہے تو بچہ سوتا ہوا  
 معلوم ہوتا ہے۔ آنکھوں کے ڈھیلے اوپر کی طرف گھوم جانے کی وجہ سے آنکھیں سفید سفید نظر آنے لگتی ہیں اور بچہ  
 آہستہ آہستہ کراہتا اور تنگی کے ساتھ سانس لیا کرتا ہے۔

لیکن جب اس مرض کا دورہ سخت ہوتا ہے تو بچہ جیخ مار کر بے ہوش ہو جاتا ہے۔ اس کے ہاتھ پاؤں اینٹھنے  
 لگتے ہیں۔ آنکھیں مڑ جاتے ہیں۔ ہاتھوں کی ٹھکیاں بندھ جاتی ہیں۔ آنکھوں کے ڈھیلے گھوم کر اسی اوپر چڑھ جاتی ہے  
 اور صرف سفیدی نظر آتی ہے۔ چہرے کی رنگت پہلے لال اور پھر نیلی ہو جاتی ہے۔ منہ سے جھاگ نکلنے لگتے ہیں اور  
 طرح طرح کی شکل ڈراڈنی نظر آنے لگتی ہے۔ چند منٹ سکون ہونے کے بعد پھر یہی حالت ہوتی ہے۔ یہی اسی  
 کئی بار ہوتا ہے اور جب دورہ بالکل ختم ہو جاتا ہے تو بچہ لباس سانس لیتا ہے۔ اس کے اینٹھے ہوئے ہاتھ پاؤں ڈھیلے  
 پڑ جاتے ہیں اور بچہ سہم کر رونے لگتا ہے اور آخر کار دوبارہ داسو جاتا ہے۔

اس مرض کا سبب زیادہ تر ہضم کی خرابی، ابھارا قبض اور پیٹ کے کپڑے ہوا کرتے ہیں۔ بعض بچوں کو



انت نکالنے کے زمانہ میں اور بعض بچوں کو تیز بخاروں میں اس مرض کا دودھ پٹر جانا ہے۔

علاج : جب بچہ کو مرگی کا دودھ پڑے تو اس کو ہوا دار جگہ میں آرام سے بٹائیں اس کے سر کے نیچے تکیہ رکھ دیں۔  
 ٹکے کے تین وغیرہ گھول دیں اور سوت یا کپڑے کی گولی سی بنا کر بوتل کا کارک اس کے منہ میں رکھ دیں۔ اس سے  
 بے ہوشی کی حالت میں زبان رانوں کے نیچے آکر کٹنے نہ پائے گی چہرے پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے ماریں اور ہاتھ پاؤں کو  
 پکڑے رہیں اور ان کو نیچے کی طرف کھینچے رہیں۔ اس کے بعد جب دودھ ختم ہو جائے تو سب کے مطابق علاج کریں مثلاً،  
 ہضم خراب ہو تو اس کی دُرنگی کے لیے شہاگ بھونا ہوا ایک رٹی ماں کے دودھ میں گھول کر دیں۔ اگر پیٹ  
 پھولا ہو (نفخ شکم) ہو تو گہو کی بھوسی یا باجرہ دو تولے، نمک دو تولے کو پوٹی میں بانڈھ کر تو سے پر گرم کریں اور اس  
 سے پیٹ کو سینگیں اور ہینگ آدمی رٹی کو شہد چھ ملٹھے میں بلا کر چٹائیں۔ قبض ہو تو اس کو دور کر کے پے اور ڈی  
 کاتیں تین ملٹھے دودھ میں گھول کر پلائیں، یا پھواریے کی گٹھلی کے برابر صابن کا شافہ بنا کر بچہ کے پاخانہ کی جگہ میں  
 رکھیں۔ دانت نکل رہے ہوں تو ان کو جلد نکالنے کی تدبیریں کریں اور نیچے لکھا ہوا سفوف بنا کر رکھ چھوڑیں۔ خواہ  
 کوئی سبب ہو، ہر حالت میں اس کے استعمال سے بچہ کو فائدہ پہنچے گا:

نسخہ سفوف : پرست بلیلا زرد، شربہ سفید (سوت)، پودینہ خشک ہر ایک ایک تولہ کو کوٹ چھان کر سفوف  
 بنائیں اور شیشی میں محفوظ رکھیں۔ ایک سال کے بچہ کو ایک ماشہ، دو سال کے بچہ کو دو ماشے پانی میں گھول کر پلائیں۔

یہ گولیاں بھی بچوں کی مرگی میں مفید ہیں۔ یہ جب صرع کے نام سے مشہور ہیں

نسخہ حب صرع (مرگی کی گولیاں) : ایلوا، جند بیدستر، کندہ ہر ایک تین ملٹھے کر باریک پیس میں اور تھوڑی  
 عرق گلاب یا پانی میں گوندھ کر دانہ مونگ کے برابر گولیاں بنا کر شیشی میں رکھیں۔ صبح دشام ایک ایک گولی ماں کے  
 دودھ میں گھول کر دیں۔

اس مرض میں بچہ کی ماں کو بھی اپنے ہضم کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ ہر قسم کی قابض، باری اور اچھارہ

والی غذاؤں اور جنسی میل بلاپ سے پرہیز کریں۔

منسل اتر جانا دروچیتے بچوں کو جب گردن کا سہارا دیے بغیر بے احتیاطی سے اٹھایا جاتا ہو تو گردن  
 میں جھٹکا لگنے سے منسل کی ہڈی اپنی جگہ سے کھسک جاتی ہے۔ اس حالت میں بچہ ہر وقت روتا رہتا ہے اور کسی

طرح چُپ نہیں ہوتا۔ ہاتھ لگا کر دیکھئے: منہ کی بڑی اپنی اہلی جگہ سے کھسکی ہوئی معلوم ہوتی ہے۔

جب بچہ بے تماشا روتا رہے اور رونے کا کوئی اور سبب بھی معلوم نہ ہو اور منہ پر ہاتھ لگانے سے اور زیادہ رونے لگے تو سمجھ لینا چاہیے کہ بچہ کی منہ کی آتری ہوئی ہے۔ گھر کی بڑی بوڑھی عورتیں اور دائی وغیرہ ہاتھ سے ٹول کر دیکھ لیتی ہیں اور اس کا علاج خود بہ خود کر لیتی ہیں اور وہ علاج صرف اس قدر ہے کہ منہ کی جگہ پر تیل کی مالش کر کے منہ کی کو اس کی صبح جگہ پر کر دیا جاتا ہے۔

یہ واضح رہے کہ جب ایک بار کسی بچہ کی منہ کی اُتر جاتی ہے تو پھر معمولی سبب سے بار بار اُتر کر جاتی ہے، اس لیے بچہ کو اُٹھانے میں احتیاط سے کام لینا چاہیے۔

**آنکھیں دُکھنا (آشوب چشم)** بچوں میں آنکھیں دُکھنے کا سبب زیادہ تر آنکھوں کو صاف نہ رکھنا ہے بعض نادان مائیں روزانہ بچہ کی آنکھیں نہیں دھوئیں اور نہ اُن کو دھوئیں اور ریت مٹی سے بجاتی ہیں اور بچہ کی آنکھیں دُکھنے آجاتی ہیں۔ اگر جلد ہی اُن کا مناسب علاج نہیں کیا جاتا تو بچہ کی آنکھوں میں زخم ہو جاتا ہے جس سے کبھی کبھی پھولا پڑ جاتا ہے بعض اوقات آنکھ بٹھ جاتی ہے اور بعض اوقات پلکوں کے بال اُتر جاتے ہیں اور آنکھیں بد بنا ہو جاتی ہیں۔ بعض اوقات حاملہ کو سوزاگ ہوتا ہے تو اس سے بھی اُس کی آنکھیں دُکھنے لگتی ہیں اور بعض اوقات نہلاتے رت صابن کے آنکھوں میں چلے جانے سے یا ماں کا پسینہ بچہ کی آنکھ میں لگ جانے سے بھی بچہ کی آنکھیں آجاتی ہیں۔

**علاج:** بچہ کو ایسے کمرے میں رکھیں، جہاں اس کی آنکھیں دھوپ کی چکا چوند سے محفوظ رہیں۔ بچہ کو باہر نکالیں تو اُس کی آنکھوں کے سامنے ہلدی سے زچا ہوا کپڑا لٹکادیں۔ اگر بچہ کی آنکھوں کو پونچنے کی ضرورت پیش آئے تو ہلدی سے گرنے ہوئے کپڑے سے پونچیں۔ بچہ کو قبض ہو تو سب سے پہلے اس کو درد کرنے کے لیے اس کی عمر کے مطابق تین ماشے بچے ماشے تک اور ہڈی کا تیل لے کر تھوڑا سا شہد ملا کر چٹائیں، یا درد میں بلا کر پلائیں اور تر بھلا (ہڑ، بہڑ، آملہ) ہر ایک ایک تول کو کوٹ کر مٹی کے ایک سکورے میں ڈال کر پانی میں بھگوئیں۔ صبح کو اس پانی سے آنکھوں کو دھوئیں یا سہاگرتین ماشے کو آدھ پاؤ گئے گرم پانی میں ملا کر اس سے آنکھوں کو دھوئیں اور پھلگری سفید دُورتنی باریک پیس کر عرق گلاب ایک تول میں حل کریں اور پھر اس کو قطرہ قطرہ آنکھوں میں چٹکائیں اور رست تین ماشے کو پانی میں گھس کر آنکھ کے



پادوں طرف لگائیں۔ اگر آنکھ میں درد بہت زیادہ ہو جس سے بچہ بے چین ہو تو اسی میں ایک رتی انیون بڑھالیں  
اس آنکھ میں بدستند پشکری دالی دلا چکائیں۔

جس بچہ کی آنکھیں دکھتی ہیں، جب وہ سو کر صبح کو اٹھتا ہے تو اس کی پلکیں نیل کچیل کی وجہ سے چپک جاتی  
ہیں، ان کو ٹھنڈا کر مل کیا ہوا ٹکے گرم پانی سے آہستہ آہستہ دھوئیں، یا ماں پہلے بچہ کی آنکھوں پر اپنا تھوڑا درد دھو دے  
اس کے بعد ٹکے گرم پانی سے دھو کر صاف کرے اور پھر آنکھوں میں دلا چکائے۔

اگر سوتے وقت بچہ کی پلکوں کے کناروں پر ریشلین لگا دی جائے تو بچہ کی پلکیں جڑانے سے محفوظ رہتی ہیں۔  
بچہ کی آنکھیں سوزاک کی وجہ سے پیدائش کے چھ سات روز بعد ہی دکھنے آجاتی ہیں۔ اس کی سب سے  
بڑی علامت زچہ میں سوزاک کی موجودگی ہے۔ اس کا علاج بھی اوپر والے طریقہ سے کیا جاتا ہے، لیکن اس بات کی  
خاص احتیاط کی جاتی ہے کہ بچہ کی آنکھ سے نکلی ہوئی گندگی کپڑے یا ہاتھوں کے ذریعہ دوسرے تن درست بچوں یا آدمیوں  
کو نہ لگے۔ پلے آنکھوں کو دن میں کئی بار نم کپڑوں کے گوشاندہ یا پشکری کے پانی سے دھوتے رہیں۔

روہے (گلکری) بعض اوقات بچہ کی آنکھیں برابر دکھتے رہنے، یا ان میں دھوئیں اور خاک دھول  
کے برابر گرتے رہنے سے اُبھر کے پوٹے کی اندر والی سطح پر چھوٹے چھوٹے سُرخ رنگ کے دانے پیدا ہو جاتے ہیں جن کی وجہ  
سے پوٹا سُرخا ہوا معلوم ہوتا ہے اور ان دانوں کے آنکھ کے ڈھیلے میں چھپنے اور رگڑا کھانے کی وجہ سے آنکھیں سُرخ پڑتی  
ہیں اور ان سے برابر پانی بہتا رہتا ہے۔ اگر پوٹے کو الٹ کر دیکھا جائے تو یہ دانے نظر بھی آتے ہیں۔

علاج بچہ کو روشنی کی چکا چور سے بچا کر رکھیں۔ اس کو قبض نہ ہونے دیں۔ اس کی آنکھوں کو تر پھلے کے پانی یا پشکری  
مل کے ہونے پانی سے دھوئیں اور پشکری یا رتی کو ایک تودہ عرق گلاب یا پانی میں مل کر کے آنکھ میں چکائیں، پوٹوں  
کو الٹ کر معری کی پگنی ڈلی سے رگڑیں اور ہاتھ کو نہایت باریک کھل کر کے سٹال سے ان دانوں پر لگائیں۔ چند  
روز برابر علاج کرنے سے روہے اپنے ہو جاتے ہیں۔

پھولا (گل چشم) جب بچہ کی آنکھیں دکھنے کا مناسب علاج نہیں کیا جاتا، یا روہے پیدا ہو کر ڈھیلے  
پر چھپے رہتے ہیں تو آنکھ کا یہ ایک بڑا زخم ہو کر پھولا بڑا ہوتا ہے۔ یہ پھولا کبھی زرا سی جگہ پر ہوتا ہے، لیکن کبھی آنکھ کی  
برائی کے بہت سے حصہ کو گھیر لیتا ہے۔ اگر پھولا آنکھ کی پگنی سے بٹا ہوا ہو تو ابھی طرح نظر آتا ہے، لیکن ٹھیک

بتلی کے اوپر ہوتا ہے تو کچھ بھی دکھائی نہیں دیتا اور اس صورت میں یہ علاج بھی ہوتا ہے۔

علاج: جب آنکھ کی لالی دور ہو کر صرف پھولارہ جائے تو سمندر جھاگ، چھ ماشے نہایت باریک کھل کر کے شہد خالص ایک تول میں ملا کر رکھیں اور سلائی کے سرے سے پھولے پر لگایا کریں۔ بسکھرا بوٹی کی جڑ پانی میں گھس کر لگانے سے بھی پھولا کٹ جاتا ہے، یا یہ گویاں بنا کر استعمال کریں۔ یہ جالے اور پھولے کو کاٹتی ہیں اور ساتھ ہی سُرخ کی بھی دُور کرتی ہیں۔

گولیوں کا نسخہ: انیون ایک تول، رسوت صاف شدہ چار تولے، پھلکری چھ ماشے، مصری ڈیڑھ تولہ سب کو عربی گلاب میں چھ گھنٹے تک کھل کر کے لمبی سی گویاں بنا رکھیں۔ صبح رشام کانسی کی تھالی یا کٹورے پر چند قطرے پانی ڈال کر گولی کو گھسیں، جب کچھ گھس جائے تو انگلی سے سلائی پر لگا کر آنکھوں میں لگائیں۔

بھینگا پن (خول) بعض اوقات بچہ پیدائشی بھینگا ہوتا ہے اور بعض اوقات یہ مرض بچہ کو ماں کی نادانی سے ہو جاتا ہے، چنانچہ ماں جب بچہ کو ہمیشہ اپنے پہلو میں بٹا کر دودھ پلاتی ہے تو بچہ دیر تک ٹنگلی باندھ کر یاں کو دیکھتا رہتا ہے۔ اسی طرح جب بستر پر لیٹے ہوئے بچہ کے پہلو میں چراغ یا کوئی چمک دار چیز رکھ دی جاتی ہے تو بچہ قدرتی طور پر اس پر اپنی نظر جمادیتا اور دیکھتا رہتا ہے۔ ان دونوں صورتوں میں دونوں آنکھوں کا توازن بگڑ جاتا ہے اور بچہ بھینگا ہو کر رہ جاتا ہے۔

علاج: اگر بچہ پیدائشی بھینگا ہو تو اس کا کوئی علاج نہیں ہے، البتہ دوسری صورتوں میں علاج ممکن ہے۔ بچہ کی آنکھ کی پتلی کا اگر کینٹی کی طرف جھکاؤ ہو تو ناک کے بال پر کوئی سُرخ رنگ کا کاغذ چپکادیں اور اگر ناک کی طرف اس کا جھکاؤ ہو تو کینٹی کی طرف کوئی سُرخ کپڑا لٹکادیں، یا بچہ کے چہرے پر ایک نقاب اڑھائیں اور آنکھوں کے ٹھیک سامنے اس میں سوراخ کر کے اس کے سامنے چراغ رکھیں، تاکہ بچہ اس سوراخ میں سے چراغ دیکھنے کی برابر کوشش کرتا رہے اور آنکھ کی پتلی صحیح حالت پر لوٹ آئے۔

بامھنی (سُلاق) اس مرض میں عمر بچہ کی پختی پلکوں کے بال گر جانے کی وجہ سے آنکھیں بھدی ہو جاتی ہیں اور پچھلے پوٹے کے کنارے سوجھے ہوئے سُرخ نظر آتا کرتے ہیں۔

یہ مرض زیادہ تر چار پانچ سال کے بچوں کو ہوتا ہے اور خاص کر ان غریب بے پڑھی ماؤں کے بچوں کو ہوا کرتا



ہے، جو ان کی آنکھوں کو صاف نہیں کھنتیں۔

علاج: صفائے گرم پانی سے آنکھوں کو دھوئیں اور خرفہ کے پتوں کا پانی اور گھی ملا کر رات کو سوتے وقت پوٹوں کے کنارے پر لگائیں۔ اس کے علاوہ یہ گھڑہ بھی اس مرض کے لیے مفید ہے۔

گھڑہ: لوہے کی کڑا ہی یا تو سے کو آگ پر رکھ کر اس میں مکھن چھ تو لے ڈالیں۔ جب مکھن پگھل جائے تو اس کے اوپر سے نیل دغیرہ اتار کر پھٹکری ایک تولہ مکڑے مکڑے کر کے ڈالیں۔ جب پھٹکری پگھل کر اس کی کھیل ہو جائے تو انیون تین ماشے شامل کریں اور آگ سے نیچے اتار کر کانسی کے برتن میں ڈو گھنٹے تک رگڑیں، جب سب یک جان ہو جائے تو کسی چینی کے برتن میں رکھیں اور روزانہ صبح و شام پوٹوں کے کناروں پر لگایا کریں۔

کان کا درد: کبھی کبھی ٹھنڈی ہوا کے لگنے سے بچہ کے کان میں درد ہونے لگتا ہے اور کبھی کان میں کوئی پھنسی نکل آتی ہے، یا دم باز خم ہوتا ہے اس کی وجہ سے درد ہوا کرتا ہے۔ ہر حال میں کان کے درد کی حالت میں بچہ ہانسی ظاہری سبب کے ہوتا اور جھینسا ہے اور دوتا ہوا بار بار اپنا ہاتھ کان کی طرف لے جاتا ہے۔

علاج: کان کا درد کسی وجہ سے ہوا نیم کے پتے دو تولے، پوست خشخاش ایک تولہ کو پانی میں جوش دے کر پہلے کان میں اس کا بھپا رہ دیں۔ پھر اس میں صاف کپڑے کی گدڑی بھگو کر کان کو سینکیں، یا صرف خالی پانی میں نمک ڈال کر اور جوش دے کر اس کا بھپا رہ دیں اور اسی سے سینکیں۔ اس کے بعد گیندے کے پتوں کو پانی میں پھوڑ کر ہلکا گرم کان میں پکائیں۔ اگر درد بہت ہی سخت ہو تو انیون ایک ماشہ، اجوائن تین ماشے کو مسروں کے تیل ایک تولہ میں پکائیں۔ اس کے بعد صاف کر کے کان میں پکائیں۔

کان کا بہنا: جب کان کا دم یا پھنسی پک کر پھوٹ جاتی ہے تو کان میں زخم ہو کر اس سے پیپ بہنے لگتی ہے۔ بعض بچوں کو جب یہ مرض ہوتا ہے تو مدت تک اچھا نہیں ہوتا، چند روز کے لیے کان کا بہنا بند ہو جاتا ہے اور پھر بہنے لگتا ہے۔ کبھی کبھی جب زخم کان کی جھلی تک پہنچ جاتا ہے تو اونچا بھی سنانی دینے لگتا ہے۔

علاج: نیم کے پتے دو تولے، سونف ایک تولہ، کیلہ چھ ماشے، سہاگرتین ماشے، شہد دو تولے آدھ سیر پانی میں پکائیں، جب آدھا جلائے تو اس پانی سے بندہ یو پکاری کان کو دھوئیں، یا صرف شہد خالص دو تولے کو پاؤ سیر پانی میں جوش دے کر اس سے دھوئیں، جب کان کو دھو چکیں تو پاک صاف روئی کسی سینک یا سلاں پر لپیٹ کر

اس سے کان کا پانی خشک کریں۔ اس کے بعد از درچے ماشے باریک پس کر شراب خالص چار تولے میں بلا کر صبح دشام در در قطرے کان میں پکائیں، یا پٹکری ایک تولہ، ہلدی ایک ماشہ کو باریک پس کر ایک ایک ملی کان میں پھنکیں۔  
**کان کی پھنسیاں** کبھی باہر کان کی جڑ میں اور اندر کی طرف چھوٹی چھوٹی پھنسیاں پیدا ہو جاتی ہیں، جن میں ملن اور غارش ہوتی ہے۔ بچہ کھاتے کھاتے کان کو لہڑ لہان کر دیتا ہے اور پھر ملن اور درد کی وجہ سے رونے لگتا ہے۔  
 علاج: نیم کے پتوں کے جوشانہ سے کان کو دھوئیں اور پھر روغن کیا لگائیں۔

روغن کیلہ بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ کیلا ایک تولے کر سرسوں کے تیل آٹھ تولے میں پکائیں، یہاں تک کہ تیل کی رنگت سرخ ہو جائے اس کے بعد تیل کو صاف کر کے شیشی میں رکھیں اور روزانہ پھنسیوں پر لگائیں۔

**زکام** بعض بچوں کو ٹھنڈی ہوا کے لگنے، ٹھنڈے پانی میں نہلانے اور بارش میں بھیگنے سے زکام ہو جاتا ہے۔ ناک بہنے لگتی ہے۔ اگر فوذا ہی مناسب تدبیر نہ کی جائے تو کھانسی، ڈبہ (نمونیا)، وغیرہ بیماریاں ہو جاتی ہیں۔

علاج: روئی یا کپڑے کی گدی گرم کر کے اس سے بچہ کے سر پریشانی اور گلے کو سینکیں اور ٹھنڈی ہوا کے جھونکوں سے بچائیں اور ٹھنڈا پانی بھی نہ دیں۔ اگر بچہ کو پیاس لگے تو تھوڑا گرم پانی دیں، لیکن اگر بچہ کی ناک بند ہو جائے، کھانسی آنے لگے اور بخار ہو جائے تو سونف درماشے، گاڑدباں ایک ماشہ، ٹلہٹی ایک ماشہ، چینی چھ ماشے پانی میں جوش دے کر پلائیں۔

اگر قبض بھی ہو تو اسی نسخہ میں سادکی ایک ماشہ اور بڑھادیں ایک در دست ہو کر طبیعت صاف ہو جائے گی۔ بعض بچے اکثر زکام کھانسی میں مبتلا رہتے ہیں۔ اکثر ان کی ناک بہتی رہتی ہے۔ جوں ہی سردی لگتی ہے، ان کا مرض

بڑھ جاتا ہے۔ ان کے لیے یہ گویاں مفید ہیں:

حب ٹلسی (ٹلسی کی گویاں): ٹلسی کے پتے چار تولے، ٹلہٹی چھیلی ہوئی در تولے، پیل، جادتری ہر ایک تین ہاشمب کو باریک پس کر شہد میں گوندھیں اور چنے برابر گویاں بنا کر رکھیں اور ایک ایک گولی صبح دشام ماں کے دودھ میں گھول کر دیں، یا شہد میں بلا کر چائیں۔

**مُنہ آنا (قلاع)** دودھ چیتے بچوں کے دانت نکالنے کے زمانے میں مُنہ میں دانے اور چھانے بکھل آتے ہیں اور اسی کو مُنہ آنا کہتے ہیں۔ اس کا سبب عموماً منہ کی خرابی ہوتی ہے۔ خاص کر جب کہ بچہ کو خراب بازاری دودھ پلا کر



پرورش کیا جائے۔

منہ آنے کی صورت میں منہ کے اندر زبان وغیرہ پر سفید یا سفید زردی مال آبلے نظر آتے ہیں۔ جب ان آبلوں کی سفیدی اتر جاتی ہے تو وہ چھوٹے چھوٹے زخم بن جاتے ہیں۔ بچہ چھاتیوں کو دبا کر دودھ نہیں پی سکتا اور اس کی رال بہا کرتی ہے۔

علاج: اگر بچہ دانت نکال رہا ہو تو ان کو جلد نکالنے کی تدبیر کریں۔ ہضم کی اصلاح کریں۔ خراب دودھ کے پینے سے بچائیں۔ اگر بچہ کو قبض ہو تو سب سے پہلے ارنڈی کا تیل تین ماشے چھ ماشے تک تھوڑا شہد ملا کر چٹائیں، جب ایک دو دست آجائیں تو شہد اگر تین ماشے کو باریک پس کر شہد خالص دو تولے میں ملا کر پھریری ہے آبلوں پر لگائیں، جب آبلے صاف ہو کر زخم نظر نہ لگے تو کٹھنیا گلاب کا زیرہ باریک پس کر منہ میں چھڑکیں، یا یہ دوا تیار کر کے منہ میں چھڑکیں:

گادڑیاں، بجز دھنیا، ان تینوں کو برابر وزن لے کر گرم توڑے پر ڈال کر چلائیں۔ اس کے بعد باریک پس چھان کر دن میں دو تین بار ایک ایک چٹکی منہ میں چھڑکیں۔

رال بہنا دانت نکالنے کے زمانہ میں اور منہ آنے اور پیٹ میں کیڑے ہونے کی حالت میں عموماً بچہ کے منہ سے رال بہا کرتی ہے، لیکن بعض اوقات ہضم کی خرابی سے بھی رال بہا کرتی ہے۔ خاص کر جب بچہ کا مزاج بلغمی ہو تو بے شکایت اکثر ہوا کرتی ہے۔

علاج: سبب کے مطابق علاج کریں۔ اگر بچہ کا ہضم خراب ہو تو صلی ایک ایک ماشہ ذرا سے شہد میں ملا کر صبح و شام چٹا دیا کریں، یا ادراک کا پانی تھوڑی سی شکر ملا کر دیں۔ قبض کو دور کرنے کے لیے عصارہ ریزنڈ ایک رتنی دودھ میں گھول کر دیں اور پھلکری دوا ماشے کو تین چھٹانک پانی میں بلالیں اور اس میں صاف روئی پھلکرو بھگو کر اس سے تمام منہ کو اندر سے صاف کیا کریں۔

دانت پھینسا بعض بچے نیند میں سوتے ہوئے دانت پھاڑتے ہیں اور اس کا سبب عام طور پر ہضم کی خرابی اور پیٹ کے کیڑے ہوا کرتے ہیں۔ ہضم کی درستی کے لیے بچہ کو سونف، ہڑ کا سفوف ذرا سا نمک ڈال کر ایک ایک ماشہ صبح و شام دیں۔ اگر پیٹ میں کیڑے ہوں تو ان کا مناسب علاج کریں۔

زبان کا جڑنا اس کو زبان کا تاتوا بھی کہتے ہیں۔ اس مرض میں زبان کے نیچے کی طرف تالو سے اتنی زیادہ

چٹھی ہوتی ہے کہ اس کی وجہ سے بچہ بڑا ہو کر بول نہیں سکتا اور اگر زبان کم جڑی ہوتی ہے تو ٹھٹھا کر بولتا ہے اور وہ اس کا درد چھاتیوں کو اسی طرح چوس کر نہیں ہل سکتا۔

علاج: یہ مرض پیدائشی ہوتا ہے اور اس کا علاج عمل جراحی سے کیا جاسکتا ہے۔ کسی ہوشیار جراح سے مدد لیں۔



کو آگ کرنا بعض اوقات بچہ کا کواڑھیلا ہو کر زیادہ ٹھٹھا جاتا ہے، جس سے حلق میں سرسراہٹ ہو کر بار بار خشک کھانسی اٹھتی ہے۔ کبھی کبھی کھانسی کی زیادتی سے تے بھی ہو جاتی ہے۔ اگر بچہ کے منہ کو کھول کر دیکھا جائے تو کواڑھٹھا ہوا نظر آتا ہے۔

علاج: لمٹانی اور رازد کو پانی میں پیس کر سر پرتالو کے مقام پر لپ کر پیس اور پھٹکری کو باریک پیس کر شہد میں ملائیں اور یہ دوا ایک چمچ میں لے کر اس سے کوئے

کو اٹھائیں اور ایسا دن میں دو بار کریں، یا رازد کو باریک پیس کر ایک چھوٹے چمچ میں ڈالیں اور اس سے کوئے کو اوپر اٹھائیں۔ بار بار ایسا کرنے سے کو صحیح حالت میں آجاتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر پھٹکری ایک ماشہ کو ایک تولہ پانی میں حل کریں اور اس میں پھریری بھگو کر کوئے پر لگائیں تو اس سے بھی کو اٹھیک ہو جاتا ہے۔

ڈبہ (پسلی چلنا) ڈبہ بچوں کے منو نیا کو کہتے ہیں اور یہ زیادہ تر سردی لگنے سے ہوا کرتا ہے۔ اس مرض میں بچہ کو بخار اور سخت خشک کھانسی ہوتی ہے، جس کو برداشت نہ کرنے کی وجہ سے بچہ رونے لگتا ہے، لیکن اچھی طرح رو بھی نہیں سکتا۔ سانس جلد جلد اونٹنگی سے آنے لگتا ہے۔ سانس لیتے وقت ناک کے نتھے پھولنے لگتے ہیں اور نیچے کی پسلیاں سانس لیتے وقت اندر کی طرف دب جاتی ہیں، جس سے گڑھا پڑتا ہوا معلوم ہوتا ہے۔

علاج: بچہ کو صاف کمرے میں بٹائے رکھیں۔ اگر ضرورت ہو تو ٹنگیٹی جلا کر اس کو گرم کریں، لیکن ڈھواں بالکل نہ ہونے دیں۔ روغن تارپن ایک تولہ میں کافور دو ماشے حل کر کے بچہ کے سینہ پر مالش کریں، یا ایک انڈے کی زردی میں یلوا تین ماشے، زعفران ایک ماشہ کھل کر کے مل کے دو ٹکڑوں پر لگا کر ہلکا گرم پسلیوں پر دونوں طرف لگائیں۔ اوپر سے روئی گرم کر کے باندھ دیں۔ اندر روئی طور پر درست لانے کے لیے ارٹھی کا تیل چھ ماشے شہد میں ملا کر دیں۔ اس کے علاوہ ٹیبلٹس، زونائے خشک، السی ہر ایک ایک ماشہ، انجیر ایک عدد کو پانی میں جوش دے کر ذرا سا شہد ملا کر دیں، لیکن جب مرض انتہا کو



بھنک جائے، سینہ میں بلغم جم جائے، جس کی وجہ سے سانس لینے میں خرابی ہونے لگے تو میں پھل چائے یا ایک پیس کر  
گرم پانی میں ملا کر پلائیں۔ اس کے پلانے سے تے ہو کر سینہ کا بلغم خارج ہو کر بچے کو آرام آجائے گا۔ یا نیچے لکھی ہوئی جپ  
استعمال کریں۔

حب ڈوبہ: سہاگہ بھنا ہوا اور نیلا تھو تھا تین تین ماشے لے کر ایک پیس اور پانی میں گوندھ کر دانہ سرسول کے برابر  
گولیاں بنائیں اور ایک ایک گولی اس کے لالہ میں گھول کر دیں، لیکن جب مرض بڑھا ہوا نظر آئے تو کسی ہوشیار  
تجربہ کار معالج کی مدد حاصل کرنا ہی بہتر ہے۔

بعض عورتوں کے بچے ہمیشہ اس مرض میں مبتلا ہو کر مرتے رہتے ہیں۔ اگر ایسی عورتیں حمل کے زمانہ میں پانچ  
سات بار خرگوش کا گوشت کھائیں اور بچہ پیدا ہونے کے بعد بھی دودھ پلانے کے زمانہ میں کبھی کبھی کھاتی رہیں اور چند بار  
خرگوش کے خون کا ایک قطرہ ماں کے دودھ میں گھول کر بچے کو پلائیں تو امید ہے کہ بچہ اس مرض سے محفوظ رہے گا اور  
اپنی پوری عمر کو پہنچے گا۔

**کھانسی** بچوں میں کھانسی کا سبب زیادہ تر سردی لگنا اور نزلہ دز کام ہوا کرتا ہے۔ اس لیے نزلہ دز کام کا مناسب  
علاج کرنے سے اس کو بھی آرام آجاتا ہے، لیکن جب سانس میں بلغم ہونے لگے اور بچہ اس کو نکال نہ سکے تو اٹھلی پر شہد لگا کر  
اس سے بچہ کی زبان کی جڑ کو ربا دیں، اس سے بچہ کو تے ہو جاتی ہے اور جابجا بلغم نکل جاتا ہے۔ اس کے بعد گل بنفشہ ٹیٹی،  
گاندباں، سونف، ہر ایک ایک ماشہ، موزینٹا ایک دانہ، انجیر آدھا، پانی میں پکا کر شہد خاص چمے ماشے ملا کر پلائیں۔ اگر  
اس سے قبض نہ ٹوٹے تو اسی نسخہ میں مغز اطماس چمے ماشے بڑھا کر دیں۔ جب کچھ آرام نظر آنے لگے تو بقیہ کھانسی کو دور کرنے  
کے لیے کاڑا اینٹلی ٹیٹی ہر ایک تین ماشے بیہل ایک ماشہ کو بار ایک پیس کر آدھی چٹناک شہد میں پلائیں اور تین تین ماشے  
یہ روغن میں تین چار بار چٹائیں۔ اس کے علاوہ اگر اطماس کی کھلی دو توڑے اور نمک ایک تول کو جلا کر راکھ بنائیں، پھر یہ  
راکھ ایک دوڑتی بچہ کو دیں یا شہد میں ملا کر چٹائیں تو اس سے کھانسی کو ناکندہ ہوتا ہے۔

فے بعض اوقات جب بچہ کو زیادہ دودھ پلایا جاتا ہے تو وہ اچھی طرح ہضم نہ ہونے کی وجہ سے قے کے ذریعہ  
نکل جاتا ہے، یا دودھ خود خراب ہوتا ہے تو طبیعت اس سے نفرت کرتی ہے اور بند یہ قے خارج کر دیتی ہے۔ اس کا علاج  
یہی ہے کہ دودھ بچہ کو ہضم کے مطابق پلایا جائے اور ہر طرح پاک دھاف دودھ پلایا جائے اور اگر برابر قے آتی رہے تو زکوز

پودینہ، جھوٹی الائچی کے دانے ۳-۴ ماشے لے کر ایک پیس چھان کر رکھیں اور ایک ایک رتی یہ دوا پودینہ کے عرق یا پانی میں گھول کر دن میں تین بار دیں۔ اس کے علاوہ اگر بچہ کو دودھ پلانے کے بعد سہاگ بٹھنا ہو ایک رتی چٹا دیا کر دیں تو اس سے بھی بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

**بچکی** بعض بچوں کو سہم کی خرابی یا اچھارہ کی وجہ سے بچکیاں آنے لگتی ہیں۔ ان کو دُر کرنے کے لیے اجوائن اور نمک ہر ایک دو ترے کو ایک پوٹلی میں باندھیں اور تو بے پرو گرم کر کے اس سے پیٹ کو سینکیں اور سونف، اجوائن ہر ایک ایک تورا، سہاگ بٹھنا ہو، نمک سیاہ ہر ایک تین ماشے کو باریک پیس چھان کر دُر رتی سے چار رتی تک بچہ کی عمر کے مطابق پانی میں گھول کر پلائیں اور تین تین گھنٹے کے بعد پلاتے رہیں۔

اگر اس سے آرام آجائے تو بہتر اور نہ ایک ٹب میں پانی بھر کر اس میں بچہ کو گردن تک تھوڑی دیر بٹھائیں۔  
**اچھارہ (نفخ شکم)** کبھی دودھ سہم نہ ہونے کی وجہ سے بچہ کے پیٹ میں مڑ جاتا ہے اور اس سے ہوائیں پیدا ہو کر بچہ کا پیٹ اچھر جاتا ہے۔ اس حالت میں بچہ کا پیٹ پھولا ہوا نظر آتا ہے۔ انگلیوں سے اسے ٹھکرا جائے تو بھول جیسی آواز پیدا ہوتی ہے۔ بچہ سانس مشکل سے لیتا ہے اور درد سے بے چین ہو کر روتا رہتا ہے۔

علاج: بچہ کے پیٹ پر تار بن کاتیل مل کر روئی گرم کر کے سینکیں یا اجوائن اور نمک ہر ایک دو ترے کو پوٹلی میں باندھ کر تو بے پرو گرم کر کے اس سے سینکیں۔ پافان لانے کے لیے سن لائٹ صابن کا شاذ چھوڑے کی گٹھلی کے برابر ترش کر گئی یا تیل سے چھنکا کر کے بچہ کی پافان کی جگہ میں رکھیں، ہینگ کو پانی میں گھول کر اس میں روئی کا پھوہ بھگو کر ناف پر رکھیں اور اندر روئی طور پر بچکی کے بیان میں لکھی ہوئی دوائیں دیں، یا جھوٹی ہٹریں، پودینہ خشک، مرچ کالی، نمک ساہو ہر ایک چھ ماشے، نر کچور، سہاگ کی کھیل ہر ایک تین ماشے کو باریک پیس چھان کر شیشی میں رکھیں اور عمر کے مطابق ایک ماشہ تک چٹائیں۔

جب تک بچہ کا اچھارہ دُور نہ ہو اسے دودھ نہ پلائیں۔ اس کے بعد دودھ پلائیں تو اس میں سونف پکا کر

دیں، یا چونے کا پانی ملا کر پلائیں۔

**پیٹ کا درد (درد شکم)** بچوں میں پیٹ کا درد عموماً بدھمی، اچھارہ (نفخ شکم)، اور قفس کی وجہ سے ہو کر رہتا ہے۔ بچہ درد کی وجہ سے چیختا، چلاتا اور اپنا ہاتھ بار بار پیٹ کی طرف لے جاتا ہے اور اپنے گھٹنے ٹیکر دیتا ہے۔



بدھمی یا اچارہ ہو تو اس کا علاج کریں۔ قبض ہو تو اس کو در کر دیں۔ پیٹ کو سینکیں۔ دست لانے کے لیے کوئی دست آور دوادیں، مثلاً ارڈی کا تیل چھ ماشے دردھ میں ملا کر دیں اور فوراً دست لانا چاہیں تو صابن کا شاذ بنا کر پاخانہ کی جگہ میں رکھیں، یا اگر ل کے تو گلیسرین کا شاذ استعمال کریں۔ اندوئی طور پر سہاگ بھنا ہوا ایک رتی دیں؛ اجوٹا سو ف ہر ایک ایک تولہ سہاگ بھنا ہوا، کالا نمک ہر ایک تین ماشے کو ہر ایک میں چھان کر در دتی سے چار رتی تک پانی میں گھول کر پلائیں۔

**قبض** عام طور پر رواج کے مطابق عورتیں بچہ کے قبض کو در کرنے کے لیے اس کے پیدا ہونے کے بعد ہی کچھ روایں کئی دن تک پلائی رہتی ہیں اور وہ اس کا نام "گھٹی" رکھتی ہیں۔ اس گھٹی میں کچھ دست آور دوائیں بھی ہوتی ہیں، جن کے برابر پلاتے رہنے سے بچہ کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ ٹھیک بات یہ ہے کہ بلا ضرورت ایسی چیزوں کا استعمال ہرگز مناسب نہیں ہے۔ پیدائش کے کچھ دیر بعد بچہ کو خود بہ خود پیلا کا لے رنگ کا پاخانہ آجایا کرتا ہے اور چار پانچ روز تک اسی طرح کا پاخانہ آتا رہتا ہے، جو بعد میں زرد رنگ کا ہو جاتا ہے، لیکن اگر بچہ کو قبض ہو جائے اور پاخانہ آئے تو تین چار ماشے ارڈی کے تیل میں ایک در ماشے شہر ملا کر بچہ کو چٹائیں۔ یہ سب بہتر گھٹی ہے۔ اس کی ہلاکی تکلیف کے پاخانہ ہو کر آنتیں صاف ہو جاتی ہیں، بلکہ جب کبھی بچہ کو قبض ہو یہی ارڈی کا تیل دیں، البتہ عمر کے مطابق اس کی مقدار بڑھاتے رہیں، مثلاً ایک سال تک کے بچہ کو یہ تیل چھ ماشے دیں، لیکن اگر گھٹی دینا ہی منظور ہو تو یہ گھٹی مناسب ہے۔ اس کو جنم گھٹی کہتے ہیں:

نسخہ جنم گھٹی: بادیان ایک ماشہ، نیم کپتے چار عدد، منقا ایک دانہ، باد بڑنگ، چاکو، نر کچر، شاہتر، گل سرخ، سنائی ہر ایک ایک ماشہ، عذاب ایک دانہ، مغز الماس چھ ماشے، گل قند تین ماشے، سب کو بچے تولے پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور رتی کے ذریعہ بچہ کو چٹائیں۔

گھٹی کا دوسرا نسخہ: یہ نسخہ بھی بچہ کے قبض کو در کرنے کے لیے بہ طور گھٹی استعمال کرایا جاتا ہے۔ سو ف گل سرخ، سنائی ہر ایک ایک ماشہ، مویر منقا تین دانے، گل قند چھ ماشے، سب کو پانی میں پکا کر چھان لیں اور رتی کو ذریعہ بچہ کو پلائیں۔

اگر بچہ کو فوراً دست لانا چاہیں تو سن لائٹ صابن کا ایک ٹکڑا لے کر اس کو تراش کر چھوڑے کی گھٹی کے

برابر بنائیں اور گرمی یا تیل سے چکنا کر کے بچہ کی پاخانہ کی جگہ میں رکھیں۔ یا اگر مل سکے تو گلیسرین کا شاذ استعمال کریں۔  
بہت جلد قبض دور ہو جائے گا۔

**دست آنا (اسہال)** اکثر بچوں کو دست آیا کرتے ہیں اور بہت سے چھوٹے بچے دست آنے کی وجہ سے  
مڑ بھی جاتے ہیں۔ دست دو قسم کے ہوتے ہیں:

(۱) خراش دار دست۔ ان کا سبب عموماً بد ہضمی ہوتا ہے۔ چناں چہ جب بچہ کو زیادہ دودھ پلا دیا  
جاتا ہے، یا کوئی دیرینہ غذا کھلا دی جاتی ہے تو اس کا ہضم خراب ہو جاتا ہے اور بے پختی غذا آنتوں میں خراش پیدا  
کر کے دست لے آتی ہے۔ دانت نکالنے کے زمانہ میں اکثر بچوں کو اسی قسم کے دست آیا کرتے ہیں۔ سب سے پہلے اہانک  
بچہ کے پیٹ میں مردہ کے ساتھ درد ہو کر نرم پاخانہ ہوتا ہے۔ اس کے بعد پانی کی مانند پتلے پتلے دست آنے لگتے ہیں۔  
دست آنے کے باوجود پیٹ پھولا رہتا ہے۔

علاج: ان دستوں کو جلدی بند کرنے کی کوشش نہ کریں، بلکہ ارڈی کاتیل چمے ماشے سے ایک تول تک دیں، تاکہ  
آنتیں بالکل صاف ہو جائیں۔ اس کے بعد بیل گری کا مڑ باز ذرا سادیں، یا سفوف زیرہ تیار کر کے کھلائیں:  
سفوف زیرہ: زیرہ سفید، دانہ الائیجی خورد، بیل گری ہر ایک چمے ماشے لے کر توے پر تھوڑا سا بھون لیں اور  
انار کی کلی چمے ماشے کے ساتھ پیس چھان کر رکھیں اور تین تین ماشے سفوف صبح دشام تھوڑے سے پانی میں گھولیں اور  
چھان کر پلائیں۔

اگر سفوف کے استعمال سے دست بند نہ ہوں تو حب نر کچور استعمال کریں۔ یہ گولیاں بچوں کے ہر قسم کے  
دستوں کو روک دیتی ہیں:

حب نر کچور: نر کچور، زیرہ سفید، بھنا ہوا، ہلدی، بھنی ہوئی، رسوت، چاکسو، چھیلا ہوا، بکائن کی کوئیل، بول کی  
کوئیل ہر ایک چمے ماشے، انار کی کلی تین عدد، ایفون تین ماشے، ایفون کے سوا سب درازوں کو باریک پیس کر سفوف  
بنائیں اور ایفون کو پانی میں گھول کر اس میں یہ سفوف گوندھیں اور دائہ مونگ کے برابر گولیاں بنا کر رکھیں۔ چمے  
پینے سے ایک سال تک کے بچہ کو ایک ایک گولی صبح دشام ماں کے دودھ میں گھول کر دیں۔

(۲) گرمی کے دست۔ یہ دست گرمیوں میں آتے ہیں اور عموماً درزانہ سبز رنگ کے آٹھ دس



دست آیا کرتے ہیں۔ بعض اوقات ان کی رنگت زرد بھی ہو جاتی ہے۔ دستوں میں بے پچی غذا، یا دودھ لی پھٹکیاں ہوتی ہیں۔ پہلے ان دستوں سے کھٹی برا آتی ہے، لیکن بعد میں ان سے بد بو آنے لگتی ہے۔ کبھی کبھی ان دستوں کے ساتھ بخار بھی ہو جاتا ہے۔ تھلی اور پیاس کی شکایت ہوتی ہے۔

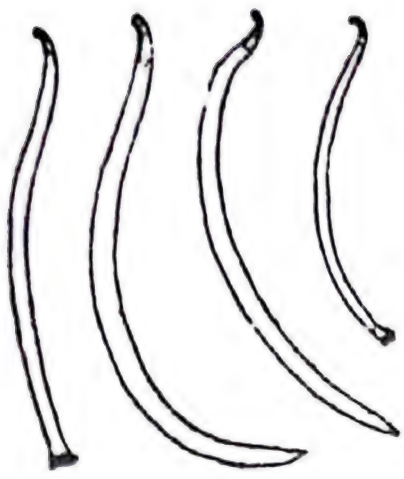
علاج: بچہ کو گرمی سے بچائیں اور اس کی غذا کا مناسب انتظام کریں۔ اگر اس کو کوئی غذا ہضم نہ ہوتی ہو تو انڈے کی سفیدی کا پانی تیار کر کے پلائیں۔ اگر بچہ ماں کا دودھ پیتا ہو تو چوبیس گھنٹے تک دودھ نہ دیں۔ زہرہرہ خطائی؟ عرق گلاب میں گھس کر بار بار پلاتے رہیں، یا زہرہرہ، دریائی ناریل، بنسلوچن اور مخزن کنول گٹہ ہر ایک ایک رتی، عرق گلاب میں گھس کر دن میں تین بار پلائیں۔

اگر ان دونوں کے استعمال سے دست بند ہو جائیں تو بہتر اور نہ حبت نہ کچر استعمال کرائیں، جس کا نسخہ ادھر لکھا گیا ہے۔

اگر بچہ بھینس کا دودھ پیتا ہو تو ہدایت کے مطابق اس کو بچائیں اور اس میں چونے کا پانی ملا کر پلائیں۔ **پیش** بچوں میں پیش کا سبب بھی دانتوں کا نکلنا، ہضم کی خرابی، خراب دودھ دیر ہضم کچی کئی غذائیں ہوتی ہیں۔ اس میں بچہ کو بار بار پیٹ میں مردہ ہو کر پاخانہ آتا ہے، لیکن صرف تھوڑا تھوڑا پاخانہ خون اور آؤں بلا ہوا نکلتا ہے۔

علاج: اگر بچہ کے دانت نکل رہے ہوں تو ان کو جلد نکالنے کی تدبیر کریں۔ خراب دودھ پیتا ہو تو اس کی دُرستی کریں۔ دودھ، ملائم کھجڑی یا ساگودانہ جیسی ہلکی غذاؤں کے علاوہ کوئی چیز کھانے کے لیے نہ دیں اور بہ طور در اسب سے پہلے انڈی کا تیل چھ ماشے سے ایک توڑ تک دُر کے مطابق، دودھ میں ملا کر پلائیں۔ اس کے پلانے سے وہ تمام پاخانہ نکل جائے گا، جو آنتوں میں سُدے بن کر رُک جاتا ہے۔

جب آنتیں صاف ہو جائیں تو بیلگری تین ماشے پانی میں پیس کر اور ڈھلا سی شکر ملا کر دیں یا بیل گری اور چھوٹی الائچی ہر ایک ایک ماشہ کو پانی میں پیس چھان کر اس میں اسپنول ڈیڑھ ماشہ کا ٹھاب نکال کر پلائیں اور وہی چینی سے میٹھا کر کے پلائیں اور دن میں تین بار صبح، دوپہر، شام کو دیں۔ اگر اس کے پلانے سے آرام آجائے تو بہتر ہے، ورنہ ۱۱ نسخہ میں کوکنار (پوست خشخاش)، ایک ماشہ بڑھائیں اور دوسری دواؤں کے ساتھ پیس چھان کر پلائیں۔



**پیٹ کے کیڑے (کرم شکم)** بچوں کے پیٹ میں ہضم کی

خرابی، میٹھی چیزیں زیادہ کھانے اور خراب گلے سڑے پھلوں اور کٹی پٹی ترکاریوں

کے کھانے سے کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں اور یہ تین قسم کے ہوتے ہیں:

(۱) چُرْنے: ان کو چنڑنے بھی کہتے ہیں۔ یہ سفید رنگ کے باریک

باریک سر کے کیڑوں کے مانند ہوتے ہیں اور یہ چھوٹی آنتوں کے آخری حصہ

میں پیدا ہوتے ہیں۔

(۲) کینچوے (گینڈوے): یہ کیڑے سُرخ رنگ کے چار بانج انگلی بے اُن کینچوؤں جیسے ہوتے

ہیں، جو برسات میں پیدا ہو جاتے ہیں۔ یہ کیڑے ادھر کی چھوٹی آنتوں میں پیدا ہوتے ہیں۔ کبھی کبھی یہ یہاں سے معدہ میں

پہنچ جاتے ہیں اور وہاں سے تے کی راہ نکل جاتے ہیں۔

(۳) کدو دانے: اس قسم کے کیڑے سفید رنگ کے گھبے کے بچوں جیسے ہوتے ہیں،

اس لیے ان کو کدو دانے کہتے ہیں۔ بہت سے کیڑے ایک دوسرے کے ساتھ مل کر کئی گز لمبی زنجیر بنالیتے ہیں اور اس سے الگ ہو کر پاخانہ میں نکلا کرتے ہیں۔ یہ زیادہ تر چھوٹی آنتوں میں پیدا

ہوتے ہیں۔



جب بچہ کے پیٹ میں کسی ایک قسم کے کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں تو بچہ کا پیٹ پھولا رہتا

ہے۔ وہ اپنی ناک کو نوچتا ہے۔ نیند میں دانت پیستا ہے۔ منہ سے رال بہتی ہے اور جب چُرْنے پیدا

ہو کر بچہ کی پاخانہ کی جگہ میں کاٹتے ہیں تو تکلیف کی وجہ سے وہ زیادہ روتا اور جھینپتا ہے۔ اگر اس جگہ کو

دیکھا جائے تو وہ ان کیڑوں کے کاٹنے کی وجہ سے لال نظر آیا کرتی ہے۔ اس کے علاوہ کیڑے خواہ کسی قسم کے ہوں، جب وہ

پاخانہ میں نکلتے ہیں تو ان کے پیٹ میں ہونے کی تصدیق ہو جاتی ہے۔

علاج: بچہ کی غذا اور اس کے ہضم کی دُستی کریں۔ اگر بچہ کے پیٹ میں چُرْنے ہوں تو سب سے پہلے ارٹھی کاتیل

چمے ماشے پلائیں۔ اس کے بعد تارپین کاتیل ماشے ہلکے گرم پانی دس تو بے میں بلا کر بندوبست پکاری پاخانہ کی جگہ میں

داخل کریں۔ تمام کیڑے مرکز نکل جائیں گے۔ آرٹو یا ارٹڈ کی کونچوں کا پانی پاخانہ کی جگہ پہنچانے سے بھی یہ کیڑے مر جاتے



ہیں۔ اس کے علاوہ کافر ایک ماشہ، ویلین ایک تولہ میں ہلا کر لگانے سے پاخانہ کی جگہ جو خارش وغیرہ چُرنوں کے کھانے سے ہوا کرتی ہے، دُور ہو جاتی ہے۔

اندر دنی طور پر یہ گولیاں دی جائیں۔ ان کے استعمال سے چُرنے مر جاتے اندان کی پیدائش رُک جاتی ہے۔ گولیاں (چُرنوں کو نکالنے کے لیے): رسوت، چاکسو جھیلا ہوا ہر ایک درماشہ، الیو ایک ماشہ، کالی مرچیں آدھا ماشہ، نیم کے پتے پانچ عدد، سب کو باریک پس کر دائہ مونگ کے برابر گولیاں بنائیں۔ چھوٹے بچہ کو ایک گولی بڑے بچہ کو دو گولی دودھ میں گھول کر صبح و شام دیں۔

اگر بیٹ میں کینچرے ہوں تو اس صورت میں بھی ارنڈی کا تیل چھ ماشے سے ایک تولہ تک (غیر کے مطابق) پلائیں۔ اس کے بعد یہ گولیاں کھلائیں:

گولیاں (کینچروں کو نکالنے کے لیے): اسنتین رومی، اکیلا، باؤ بڑنگ، مغز پلاس پا پڑو، ہر ایک تین ماشے کو باریک پس کر آڑو کے پتوں کے پانی میں گوندھ کر چنے برابر گولیاں بنائیں۔ اگر آڑو کے پتے نہ ملیں تو صرف پانی میں گوندھ کر گولیاں بنائیں اور بچہ کی عمر کے مطابق ایک دو گولی صبح و شام پانی میں یا دودھ میں گھول کر دیں۔ تین چار روز کھلانے کے بعد ارنڈی کا تیل چھ ماشے سے ایک تولہ تک پلائیں۔ اس کے بعد پھر یہ گولیاں تین چار دن تک کھلائیں۔ اسی طرح چند بار کرنے سے کینچرے مُر کر بھل جائیں گے۔

اگر سیپٹ میں کدو دانے ہوں تو پہلے ارنڈی کا تیل پلا کر آنٹوں کو صاف کریں۔ اس کے بعد کیلا ایک ماشہ دہی میں ہلا کر کھلائیں اور چار گھنٹے کے بعد یا اگلے روز ارنڈی کا تیل ایک تولہ پلائیں۔ تمام کدو دانے نکل جاتے ہیں، لیکن احتیاطاً ایک دو روز اور کھلائیں۔ بعض اوقات کیلا کے کھلانے سے دست آتے ہیں اور ساتھ ہی کدو دانے خارج ہو جاتے ہیں۔ ارنڈی کا تیل پلانے کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔

کھٹے انار کی جڑ کی چھال چھ ماشے سے ایک تولہ تک لے کر پاؤ سیر پانی میں جوش دیں، جب ہ تو نے رہ جائے تو چھان کر پلائیں۔ اگر بچہ بہت چھوٹا ہو تو اس کی دہن میں خوراک کر کے دن میں تین بار پلائیں۔ کدو دانوں کو نکالنے کی یہ ایک اچھی دوا ہے۔

دوا (کدو دانے کے لیے): مغز کھوپڑا (مغز نازیل)، مغز تخم پلاس پا پڑا ہر ایک چھ ماشے کو باریک پس کر گدو

چھ ماشے میں ملائیں اور ایک اش سے تین ماشے تک بچہ کی عمر کے مطابق کھلائیں کہ دھانے کھل جائیں گے  
**کانچ نکلنا** کہیں عام جسمانی کمزوری، دست و پاؤں کی زیادتی کی وجہ سے بچہ کی کانچی نکلنے لگتی ہے اور یہ  
 زیادہ تر دو تین سال کے بچوں کو نکلا کرتی ہے۔

**علاج:** اگر بچہ کمزور ہو، یا اس کو دست اور پیچھڑپانی شکایت ہو تو ان کا علاج کریں۔ اگر موٹے یا ایسی حالت میں  
 بچہ کو لٹا کر پاخانہ کرنا مناسب ہے اور جب بھی بچہ پاخانہ کرے، ناسپال (نار کا چھلکا) دوتوے کے پاشاندہ سے  
 آب دست کرائیں۔ اس کے بعد مارو، پھٹکری، ایک ایک ماش کو باریک پس کر ایک چھٹانک پانی میں گھولیں اور  
 اس میں صاف روئی یا کپڑا بھل کر کانچی پر لگائیں۔ پھر اس کو اوپر چڑھا کر ٹائٹ باندھ دیں۔ امید ہے کہ چند بار یہ عمل  
 کرنے سے کانچی کانکلا بند ہو جائے گا۔

**غلف کی تنگی** حشفہ (سپاری) کے اوپر کی کھال کو غلف یا گھونگھٹ کہتے ہیں۔ کہیں کہیں یہ اتنا تنگ ہوتا ہے کہ  
 اس کو اوپر کی طرف چڑھا کر حشفہ کو نہیں کھولا جاسکتا اور اگر بڑی دقت سے اوپر سر کا بھی دیا جائے تو پھر نیچے آنا مشکل  
 ہو جاتا ہے۔

کہیں گھونگھٹ پیدائشی تنگ ہوتا ہے، یا سپاری کے اوپر چڑھا ہوا ہوتا ہے۔ کہیں کہیں پیدائش کے بعد بھی یہ تنگ  
 ہو جاتا ہے۔ ہوشیار مائیں روزانہ بچہ کو نہلاتے وقت گھونگھٹ کو اوپر چڑھا کر حشفہ کو دھویا کرتی ہیں۔ ایسا کرنے سے  
 حشفہ پریل جنے نہیں پاتا اور غلف بھی تنگ نہیں ہوتا۔۔۔ حال بب گھونگھٹ میں تنگی محسوس ہو تو اس کو روزانہ دھوئیں  
 یا لگی لگا کر اوپر کی طرف چڑھائیں۔ وہ آہستہ آہستہ اوپر کی طرف چڑھنے لگے گا۔ لیکن اگر وہ بہت تنگ ہو اور اس تدبیر  
 سے اوپر نہ چڑھے تو بچہ کی خنہ کرا دیں۔ اگر غلف حشفہ پر چڑھا ہوا ہوتا ہے تو تجربہ کار ہوشیار جراح اس کو احتیاط کے ساتھ  
 الگ کر دیتا ہے۔

**فوط میں پانی بھر جانا** بعض بچوں کے ایک یا دونوں فوطوں میں پیدائشی پانی بھرا ہوتا ہے، لیکن بعض کو یہ  
 مرض پیدائش کے بعد ہوتا ہے۔ اس مرض کی علامت یہ ہے کہ ایک یا دونوں فوطے روز بہ روز بڑھتے جاتے ہیں اور ان میں  
 چمک ہوتی ہے، یعنی ان کے ایک طرف دیاسلانی جلانی جائے تو دوسری طرف فوط میں روشنی کی جھلک ہوتی ہے۔  
**علاج:** بچہ کو قبض نہ ہونے دیں۔ اگر قبض رہتا ہو تو انڈی کا تیل چھ ماشے دودھ میں گھول کر پلا دیا کریں اور منہ کی



دُستی کے لیے سفوف ٹنگی ادا ماشے سے ایک ماشہ تک دن میں دُبار چٹا دیا کریں۔ بیرونی طور پر نوشا دھچھے ماشے کو شراب خاص پانچ تولے اور پانی آدو سیر میں ہلا کر اُس میں کپڑے کی گڈی بھگو کر بار بار فوطوں پر رکھیں، یا بکری کی منگنی جلائی ہوئی اور اجاڑی خراسانی دونوں چھچھے ماشے لے کر سرکہ میں پس کر لپیپ کیا کریں۔

فوطہ کا ورم بعض اوقات چوٹ لگنے یا سردی لگنے، یا کسی اور وجہ سے ایک یا دونوں فوطے سوج جاتے ہیں ایسی حالت میں سخت درد ہوتا ہے اور اس کی وجہ سے بخار بھی ہو جاتا ہے۔

علاج: بچہ کو آرام سے لیٹائے رکھیں۔ قبض نہ ہونے دیں۔ قبض ہو تو ارٹری کا تیل چھچھے ماشے سے ایک تولہ تک دودھ میں ہلا کر بلائیں، یا شاذ استعمال کریں اور عرقِ گلاب آٹھ تولے میں سرکہ دو تولے، کافور تین ماشے ہلا کر اس میں کپڑے کی گڈی بھگو کر فوطوں پر رکھیں اور برابر تر رکھیں، یا بھنگ دو تولے کو پانی میں جوش دیں اور اس پانی میں کپڑا بھگو کر سینگیں اور بھوک کو فوطوں پر باندھیں۔

کُساخ (ہڈیوں کا نرم پڑ جانا) کبھی جب کہ حاملہ کو مناسب غذائیں میسر نہیں آتیں تو بچے کی ہڈیاں پیدائشی نرم ہوتی ہیں۔ لیکن بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ پیدائش کے بعد بچے کی پرورش اچھے دودھ سے نہیں ہوتی مثلاً یا تو ماں کا دودھ خراب ہوتا ہے یا اس کو خراب بازاری دودھ پلایا جاتا ہے تو اس کی ہڈیاں ٹھیک غذا نہ ملنے کی وجہ سے نرم پڑ جاتی ہیں۔ بعض بچوں کو اندھیرے اور تنگ مکانوں میں رکھنے، صاف ہوا اور کھلی روشنی کے نہ ملنے بھی یہ مرض ہو جاتا ہے۔

جن بچوں کو یہ مرض ہوتا ہے، اُن کے دانت بہت دیر میں نکلتے ہیں، ان کے سر اور گردن پر پسینہ زیادہ آتا ہے، یہاں تک کہ سردیوں میں بھی پسینہ آیا کرتا ہے۔

اگرچہ قدرتی طور پر ہر بچے کی ہڈیاں شروع میں نرم ہی ہوا کرتی ہیں اور بعد میں آہستہ آہستہ سخت ہونے لگتی ہیں، لیکن جن بچوں میں اس مرض کی وجہ سے ہڈیاں نرم ہوتی ہیں ان کی ہڈیاں بعد میں بھی نرم رہتی ہیں۔ ہڈیوں کی نرمی کی وجہ سے بچہ عرصہ تک پاؤں سے نہیں چل سکتا، اگر چلنے کی کوشش کرتا ہے تو گر پڑتا ہے اور جب یہ کوشش بار بار جاری رہتی ہے تو اس کی ٹانگوں کی ہڈیاں ٹیڑھی پڑ جاتی ہیں، کلاسیاں اور ٹخنے موٹے ہو جاتے ہیں سر کی کھوپڑی چوکور ہو جاتی ہے، اس مرض میں مثلاً اکثر بچوں کے تلووں کی محراب غائب ہو کر تلوے پاٹ ہو جاتے

ہیں، عام طور پر ایسے بچوں کی تلی اور جگر بڑھ جاتے ہیں اور ان کا پیٹ بائرنکل آتا ہے۔

علاج: اس مرض کا علاج بچے کے لیے مناسب غذا کا انتظام ہے۔ اگر بچہ ماں کا دودھ پیتا ہو اور اس کی خرابی سے یہ مرض ہو تو اس کی اصلاح کریں اور ماں کو دودھ مکھن، انڈے اور تازہ کھل مضم کے مطابق کھانے کے لیے دیں، لیکن اگر بچے نے ماں کا دودھ چھوڑ دیا ہو یا اس کی پرورش ہی ادھری دودھ سے ہو رہی ہو تو اس کے لیے گدھی کا دودھ سب سے بہتر ہے، لیکن اگر اس کا انتظام نہ ہو سکے تو تندرست گائے کا دودھ، چرنے کا پانی ملا کر پلائیں۔ ادھکے انڈے کی زردی کھلائیں، کاجر، ٹماٹر، سنتروں اور موسمی کارس پلائیں۔ ان کے علاوہ ایسے بچوں کے لیے مچھلی کا تیل (کاڈلورائل)، نہایت مفید دوا ہے۔ شروع میں بہت چھوٹے بچوں کو پانچ سات قطرے دودھ میں ملا کر پلائیں۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ اس کی مقدار چائے کے آدھے چمچ تک پہنچائیں۔ پلانے کے علاوہ بچے کے لیے مچھلی کے تیل کی مالش بھی مفید ہے۔

اس کے علاوہ بچے کو صاف کھلی ہوا اور روشنی میں رکھا جائے، خصوصاً روزانہ صبح کو بچے کو ننگا کر کے دھوپ میں لٹائیں تاکہ سورج نکلنے وقت کی شعاعیں اس کے جسم پر پڑیں، اس سے بچے کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔



# بعض غلوں اور دواؤں کے بنانے کی ترکیبیں

جن کا ذکر اس کتاب میں آیا ہے

آتش جو بیماروں اور بچوں کے لیے بہت مفید غذا ہے، اس کو تازہ تازہ تیار کر کے دینا چاہیے، لیکن آسانی کے لیے صبح کا تیار کیا ہوا آتش جو شام کو بھی پلایا جاسکتا ہے۔ اگر گرمی کا موسم ہو تو آتش جو کے برتن کو ٹھنڈے پانی میں رکھا جائے۔

آتش جو بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ اچھی قسم کے موٹے جوئے کر پانی میں پانچ، چھ گھنٹے بھگو رکھیں۔ جب وہ پھول جائیں تو ان کو اگلی میں کوٹ کر ان کا چھلکا اتاریں اور خشک کر کے رکھ لیں، جب ضرورت ہو ایک چھٹانک جوئے کر پھر ایک سیربانی میں ہلکی آنچ پر پکائیں۔ یہاں تک کہ پانی پاؤں سیرہ جائے، اب اس پانی کو چھان لیں اور اس میں تھوڑی سی مٹی ملا کر ٹھنڈا کر کے پلائیں۔ اس کو مزے دار بنانے کے لیے اس میں تھوڑا لیموں کا رس ڈال سکتے ہیں مٹھاس کے بدلے ہلکا نمک اور پسلی ہوئی کالی مرچ بھی اس میں ڈالی جاسکتی ہے۔

کھیرا روٹ یہ بہت ہلکی غذا ہے، اس کے تیار کرنے کی ترکیب یہ ہے۔

اراروٹ چھ ماشے اور دودھ پاؤں سیر لیں، پہلے اراروٹ کو تھوڑے دودھ میں گھول لیں۔ اس کے بعد اتنی دودھ کو آگ پر پکائیں، جب دودھ میں جوش آجائے تو اس پر آہستہ آہستہ حل کیا ہوا اراروٹ ڈالتے اور اورچھے سے چلاتے جائیں، جب تمام اراروٹ حل جائے تو پانچ منٹ تک اور پکانے کے بعد آگ سے نیچے اتار لیں اور تھوڑی سی مٹی ملا کر کھلائیں۔

نیم برشت انڈا نیم برشت انڈا اے کہتے ہیں، جسے اتنی دیر پانی میں ابالا گیا ہو کہ اس کی سفیدی جم جائے

اور زردی جمنے کے قریب پہنچ جائے۔ اس کام کے لیے انڈے کو کھولتے ہوئے پانی میں چار پانچ منٹ ڈالنا کافی ہوتا ہے، لیکن اگر چار پانچ منٹ کا اندازہ نہ کیا جائے تو انڈے کو اتنی دیر تک پانی میں ابالا جائے کہ معمولی رفتار سے تڑپ گنا جائے۔

انڈے کی سفیدی کا پانی یہ بہت ہی ہلکی غذا ہے۔ جب بچوں کو گرمی کی وجہ سے قے اور دست آتے ہیں اور ان کو کوئی غذا نہیں بچتی تو یہ ہضم ہو جاتی ہے۔

اس کے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ ایک انڈے کی سفیدی ایک بوتل میں ڈال کر پائریسائیڈ میں پھر بوتل کو خوب ہلائیں، یہاں تک کہ دونوں چیزیں اچھی طرح مل جائیں۔ اس کے بعد تھوڑی جینی یا دردھ کی شکر ملا کر پیے کو دیں۔

انڈا دردھ انڈا دردھ کمزور بچوں کے لیے بڑی مفید اور مقوی غذا ہے۔ اس کے استعمال کا سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ انڈے کی زردی نکال کر ایک پیالی میں ڈالیں اور تھوڑی سی جینی ڈال کر چھپٹیں پھر اس میں کھوتا ہوا دردھ آدھ پاؤ ملائیں اور بچے کو ملائیں۔ بڑے بھی اسی طرح استعمال کر سکتے ہیں۔

چھونے کا مرہم آگ سے جلنے کے زخموں کے لیے مفید ہے۔ ترکیب تیاری یہ ہے کہ دھویا ہوا چونا ایک تولیے کرچے تولیوں کے تیل یا گائے کے گھی میں کھول کر پی، جب مرہم سا بن جائے تو چھ ماشے کا فور ملا کر کھول کر پی اور احتیاط سے رکھیں اور ضرورت کے وقت کام میں لائیں۔

چونے کو دھونے کا طریقہ یہ ہے کہ کھانے کا چونا ایک چٹا تک لے کر پانی سے بھجائیں۔ اس کے بعد اس کو ایک سیر پانی میں اچھی طرح گھول کر چھان لیں تاکہ اس میں کنکر وغیرہ نہ ہو تو چھن کر الگ ہو جائے۔ اس کے بعد چھنے ہوئے پانی کو رکھ چھوڑیں، تین چار گھنٹے کے بعد جب پانی تھم آئے تو اس کو پھینک دیں اور نیچے بیٹھے ہوئے چونے میں اتنا ہی پانی ملا کر گھول دیں اور چار گھنٹے تک رکھ چھوڑیں، اب پھر پانی کو تھار کر پھینک دیں اور اس طرح کم از کم تین بار کریں، آخری بار چونے کو خشک کر لیں۔ یہی دھویا ہوا چونا کہلاتا ہے۔

چھونے کا پانی (لائم واٹر) چھونے کا پانی عموماً بچوں کو دردھ میں ملا کر پلایا جاتا ہے۔ اگر بچے کو خالی دردھ پلانے سے پیٹ اچھڑ جاتا ہو، بچے کو تے میں پٹا بچھا دردھ نکلتا ہو اور اس سے کھٹی بو آتی ہو یا بچے کو دردھ ہضم



نہ ہونے سے پھٹے پھٹے دست آتے ہوں اور ان سے بھی کھٹی بو آتی ہو تو چونے کا پانی دودھ میں ملا کر پلانے سے یہ سب شکایتیں دور ہو جاتی ہیں۔

اس کے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ چونے کی ایک ڈلی تقریباً ایک تولہ وزن لے کر اس پر پانی چھڑکیں جب پانی پڑنے سے یہ ڈلی کھل جائے تو اس کو ایک صاف بوتل میں ڈال کر اس میں تین پاؤ پانی بھریں اور خوب اچھی طرح ہلا کر رکھ چھڑیں۔ اس کے بعد ایک دو بار اور ہلا کر تمام رات رکھا رہنے دیں۔ صبح کو ادھر پکا مان پانی نہتھا کر ہرے رنگ کی بوتل میں ڈال لگا کر رکھیں۔ اب یہ چونے کا پانی تیار ہو گیا۔ آٹھ نو مہینے تک کے بچے کو چونے کا یہ پانی ایک دو چمچ چائے (تین ماٹھے سے چھ ماٹھے تک) اور ایک ڈیڑھ سال کے بچے کو چار چمچ چائے (ایک تولہ) دودھ میں ملا کر پلائیں۔

دلیا عمدہ گیہوں لے کر چکی میں دو کر رکھیں اور ضرورت کے وقت، جتنا دلیا پکانا ہو لے کر تھوڑے گھی میں بھون کر پانی ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر دیر تک پکے دیں، جب خوب اچھی طرح پک جائے تو چینی شامل کریں اور آگ سے نیچے آ کر ٹھنڈا کر کے کھائیں۔ اگر دلیا ہمیں پکانا چاہیں تو چینی کے بجائے نمک ڈالیں۔

کھیر ساگودانہ ساگودانہ بہت ہلکی غذا ہے اور عام طور پر ریفیوں کو دی جاتی ہے۔ بچوں کو جب ان کا دودھ جھڑایا جائے تو یہ استعمال کرائی جاتی ہے، اس کے پکانے کا طریقہ یہ ہے کہ پاؤ سیر دودھ لے کر آگ پر پکائیں جب اس میں جوش آجائے تو ایک تولہ ساگودانہ لے کر تھوڑا تھوڑا ڈالتے اور چمپے سے چلاتے جائیں، یہاں کہ ساگودانہ پھول کر کھیری بن جائے۔ اب اس کو آگ سے اتار لیں اور ٹھنڈا ہونے پر چینی ملا کر چمپے سے کھلائیں۔

طب و صحت کے موضوع پر اردو کا قدیم ترین رسالہ

ماہنامہ ہمدرد صحت کراچی

شہید پاکستان حکیم محمد سعید کی یادگار

- \* نت نئی معلومات اور جدید تحقیقات پر مضامین
- \* دل کی بیماریوں، سرطان، ورم جگر (ہیپاٹائٹس) جیسے خطرناک امراض پر خاص تحریریں
- \* ذیابیطس اور سانس کے امراض کے بارے میں مفید معلوماتی مضامین
- \* بچوں کے امراض، علاج اور صحت کے بارے میں بیش قیمت معلومات
- \* نوجوانوں کی صحت کی حفاظت کے لیے مفید مشورے
- \* خواتین کی صحت، حمل، پیدائش اور دیگر صحیح مسائل پر بھرپور تحریریں
- \* صحت مند بڑھاپے کے لیے کارآمد تدبیریں
- \* دماغی امراض، نفسیاتی مسائل، ٹینشن اور ڈپریشن وغیرہ سے نمٹنے کے طریقے
- صحت مند اور تن درست زندگی گزارنے کے لیے
- ہر مہینے سکون، صحت اور امید کا پیغام لاتا ہے
- ہمدرد صحت --- تن درستی، مسرت اور توانائی کا خزانہ
- ہر اچھے بک اسٹال پر دستیاب ہے

ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان، ہمدرد سینٹر، ناظم آباد نمبر ۳، کراچی، ۷۴۶۰۰